DOCUMENT RESUME

ED 254 085 FL 014 882

AUTHOR	Laska, Patricia
TITLE	Senior High Health Supplement for Cambodian Students. English/Khmer.
INSTITUTION	Rochester Public Schools, Minn.
SPONS AGENCY	Office of Bilingual Education and Minority Languages Affairs (ED), Washington, D.C.
PUB DATE	17 Aug 84
NOTE	155p.; Translated by Dyna Chan.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Guides (For Teachers) (052) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; Cambodian
EDRS PRICE	MF01/PC07 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Alcohol Education; Cultural Context; Drug Education; *Health Education; Health Materials; Holistic Approach; *Hygiene; Immigrants; Instructional Materials; Interpersonal Communication; Interpersonal Competence; Limited English Speaking; *Mental Health; *Physical Health; Secondary Education; *Sex Education

ABSTRACT

A volume of materials for limited English-speaking native Khmer-speaking Cambodian students designed to supplement a high school health education course contains a series of chapters in English, with each page faced by a translation in Khmer. The topics covered include a holistic approach to health and wellness, interpersonal relations, emotions, stress, suicide, the American conception of death and funerals, the family unit, family violence, rape and acquaintance rape, chemical substances and their pharmacological effects, alcohol and its effects, human sexuality, the reproductive system, menstruation, conception and fetal development, the birth process, birth defects, premarital pregnancy, sexual variations, and sexually transmitted diseases. A brief bibliography is included. (MSE)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Rochester Public Schools
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

FL014882

SENIOR HIGH HEALTH

SUPPLEMENT

for

CAMBODIAN STUDENTS

developed

by

Patricia Laska

Health Curriculum Writer

translated

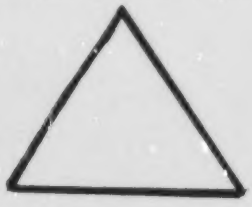
by

Dyna Chan

Title VII
District #535
Rochester, Minnesota 55902
August 17, 1984

Health/Wellness

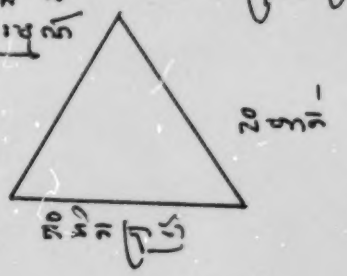
Definition: Health is a total relationship which involves all areas of a person's life--physical, mental/spiritual, and social/emotional.



1. A good way to think of physical health is in terms of fitness. Being fit, or having fitness, means that you have enough energy for both your daily work and your leisure-time (spare time) activities. Physical health, then, is more than just not being sick.
2. Mental health involves both intelligence (understanding) and emotions (feelings)--that is what you know and how you feel. It involves knowing who you are and what you want to be and the ability to live comfortably with yourself. Mental health also means being capable of dealing with the problems in life that we all face.
3. Social health involves roles (functions) we play in life. Each of us plays a number of roles during life--roles that change from time to time. Some of these are family roles such as son or daughter, brother or sister, husband or wife, and father or mother. Other roles may include student, friend, team or club member, and worker. Every role involves certain expectations about behavior. For example, you are expected to behave in certain ways as

ផ្នែកទី ២ សុខភាពសង្គម

គំនិតទូទៅ៖ សុខភាពគឺជាលទ្ធផលនៃអន្តរកម្មដ៏ស្មុគស្មាញ រវាងសកម្មភាព
ផ្នែកជីវសាស្ត្រ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម ដែលមានឥទ្ធិពលលើមនុស្សជាតិ
តាមរយៈភាព, ជួរសញ្ញា និងលក្ខណៈ ក្រៅ ក្នុង ជាមួយ
នឹង ផ្នែក / អាកប្បកិរិយា



1. **ផ្នែកទី ២ នៃភាពជាតិគឺនៅតាមអ្នកភាពនៃ៖** ដែលមានន័យថា ការងារ
បរិបូរណ៍ ក្នុងនាមជាអ្នកជាតិ ប្រើប្រាស់ នូវ ការងារ ដែលមាន
ការងារ ផ្នែកនៃ និង ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមាន ។ ដែលមាន
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ។

2. **ជួរសញ្ញា ឬ បញ្ហា នៃការងារ ដែលមានការងារ៖** ជួរសញ្ញា ឬ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ។

3. **ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងសុខភាព៖** ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ
ការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ដែលមានការងារ ។

a son or daughter now. You will be expected to behave differently as a father or mother if you become one. Your social health depends largely on how you play these roles. A person who is socially healthy not only lives comfortably with other people but also contributes to their well-being.

Physical, mental/spritual, and social/emotional health are all related to one another. Each area constantly affects and is affected by the others. Health is always changing; you are not at the exact same level of health today as you were yesterday.

7

Interpersonal Relations

To better understand how the three areas of health (physical, mental/spiritual, social/emotional) affect people, we will look at ways people communicate with one another.

Definition of Communication: to communicate means to share or make know information.

Two ways people can communicate with each other are verbally and nonverbally.

Verbal communication involves the spoken word and the written word. When communicating verbally each can be used separately, example: talking to a friend on the phone. Or, they may be used together, example: a teacher talking to the class while writing on the chalkboard. Verbal communication is planned. We rarely speak words without intending.

Nonverbal communication means that communcation takes place without using the spoken or written word. There are several ways that messages (information) can be exchanged without saying or writing words. Using nonverbal communication means that we use our bodies to communicate. This is called body language. Nonverbal communication or body language is divided into five categories:

1. Sign Language: using the hands
2. Body proximity: how close or far away you are from a person.

ទីតាំងនៃសម្លេងវែង សម្លេងខ្លី នៅក្នុងព្យាង្គ

ដើម្បីឲ្យយល់ច្បាស់នូវគោលការណ៍ទាំងនេះ (ទីតាំងសម្លេងវែង, ទីតាំងសម្លេងខ្លី និងសង្គីតនៃការច្រៀង) យើងត្រូវស្គាល់ពីសព្ទសញ្ញា ដែលប្រើសម្រាប់តាងសម្លេងវែង សម្លេងខ្លី ក៏ដូចជាសង្គីតនៃការច្រៀងផងដែរ។

ទីតាំងនៃសម្លេងវែង : តាងដោយសញ្ញាសង្កត់ដែលមានរាងដូចសញ្ញាក្បៀស ដាក់ពីលើស្រៈ ដូចជា ◌ា ◌ី ◌ូ ◌ើ ◌ែ ◌ៃ ◌ោ ◌ៅ ◌ុំ ◌ាំ ◌ាះ ជាដើម។

ក្នុងការអនុវត្តន៍ សម្រាប់ការច្រៀងនៅក្នុងបទភ្លេងនីមួយៗ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ពិនិត្យមើលឲ្យបានច្បាស់ នូវទីតាំងនៃសម្លេងវែង ដែលមានដាក់ក្នុងបទនីមួយៗ ដើម្បីកុំឲ្យច្រៀងខុសពីបទភ្លេង ដែលនាំឲ្យអ្នកស្តាប់ខកចិត្ត។

ការច្រៀងបទភ្លេងណាមួយ ត្រូវមានការប្រកបដោយភាពច្បាស់លាស់ ទាំងសម្លេងវែង សម្លេងខ្លី ទាំងសង្គីតនៃការច្រៀង ដែលត្រូវតាមបទភ្លេងនីមួយៗ ដែលមានដាក់ក្នុងបទនីមួយៗ

3. Touch: there are two types of touch
   a. positive: hug, pat on the back, hand shake
   b. negative: hit, push or shove
4. Body presentation: posture or the way you walk or sit.
5. Facial expressions: smile, frown, especially the use of eyes.

The majority of all communication is done nonverbally. Most of nonverbal communication happens without our being aware of what we are doing. We do not have to plan it--it just happens.

Here are some characteristics of nonverbal communication:

1. Nonverbal behaviors are habits. Usually we are not aware of our nonverbal behaviors, but they have an effect on the person we are communicating with.
2. Nonverbal behavior may be more truthful than words because it is easier to think about changing our words, but more difficult to change our habit.
3. Emotions are expressed more nonverbally than in words.
4. Nonverbal messages can vary from one culture to another.

Listening is a very important part of communication. Listening is a skill that must be worked at to improve. Much of communication is done without words, therefore, it is important to "listen" (look at) the nonverbal parts of communication.

Listening as a skill can be divided into four parts. These parts of listening are:

1. patience- taking time to listen, being willing to listen to someone.

1. <u>សញ្ញាគាំង</u> : គារ៉ែមើលដោយចៃដន្យ សញ្ញា

2. <u>តាមសញ្ញា</u> : ដើរឬរត់ ទៅតាមគារ ឬនិយាយ របស់ មនុស្ស ឬសត្វ ដែលនិង មនុស្សឬសត្វនោះ ។

3. <u>គាំងដើរមើលតាមគារ៉ែ: ភ្លាម</u> : គារ៉ែ: ភ្លាម ដោយមិនបានគិតទុកជាមុន ។

ឧ:

a. <u>គារ៉ែភ្លាម៖ ដោយសុំខ្ចីលុយ</u> : ដោយគារ៉ែនិងអ្នក, ដោយគារ៉ែមាន ដឹងថាគារ៉ែអោយ, គារ៉ែចាប់ដៃ, គារ៉ែ: ឆ្ងល់ក្តីរាំ ។

b. <u>គារ៉ែ: ឬភ្លាម ដោយមិនឮ</u> : ដឹងថាគារ៉ែនិយាយ, ច្រៀង, ឬស្តែង

4. <u>គារ៉ែបង្ហាញដោយគាម</u> : គាម ទឹកមុខ ឬដួរ ដែលអ្នក ឃើញ ឬឮ ។

5. <u>គារ៉ែបង្ហាញ ដោយឃុបឃាត់ ខ្លួនឯង</u> : ដូចជាគារ៉ែញញឹម, ឬច ក្រញ៉ូវ គារ៉ែញាក់ភ្នែ ឬគារ៉ែ ឬញ ជាដើ ។ ការបង្ហាញនៃគារ៉ែញញឹម ខាងលើនេះ គឺជាការញញឹមដែលមិនសមរម្យ ដែលមិនគួរ ឬមិនត្រូវ ការឲ្យគេឃើញ ។ ដើម្បីឲ្យមានភាពសមរម្យ ដែលគារ៉ែ ខាងលើនេះ គួរតែ ការពារ ឬគ្រប់គ្រង ដោយគ្មានដឹងពីអ្នក ។ ចុះតើយើង ត្រូវធ្វើដូចម្តេច ? គឺយើង ដឹងតែបង្ហាញ ឬច្រៀងឲ្យតែ ត្រូវការតែប៉ុណ្ណោះ គឺមិនត្រូវ ច្រៀង ដោយ ដេចិត្ត ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាយន្តការ ក្នុងការ ច្រៀងឲ្យ ខាងលើ គួរតែការពារ :

1. <u>ការការពារដែលមានតាំងពី ដើមរៀង ដែលជាដួតា</u> ។ ដូចជាយើងមិន ត្រូវនឹងគ្នា ពីមាត ដោយសារយើង រៀនយើង អាចនឹងមិនត្រូវ ពីដើមរៀង ដែលយើង ត្រូវ ខាងលើ ដាច់ខាត ។

2. <u>ចំណាំនៃតាមគារ</u> អាចជាគុណ ដើម្បីការពារ ការដែលមិនចង់ ដូចជាការ ពីរនេះ: ដូចជ្រើស គ្នាឲ្យ តែគារ ដួរ ដូចជាមិន ត្រូវ ការ ដើម្បីរក ក្នុងនៅលើ គារ្យមិនដឹង ។

3. ជាដេរ ការពារ គឺជាការ ចង្អុរ ដើម្បី ពីលើ គាមគារ ដើម្បីដូចខាងក្រោម ។

4. គាមគារ ដូចការ ឬ ដួរ ដូចជាមិនត្រូវ ទឹកមុខ ឬមួយ ពីមិនត្រូវ ទឹកមុខ ឬមួយ ។

2. reflection-thinking about what has been communicated before you talk. Asking questions to clarify.
3. acceptance-not judging people, accepting them.
4. empathy-knowing that people have feelings (emotions) that they need to express. Being ready to try and understand these feelings.

We need people that we can be comfortable with. People that we can share ideas and feelings with. It usually takes time to (cultivate) earn a friendship. But a true friend is a treasure (very valuable).

ការស្តាប់នឹងវិធីរួម ដែលអាចមានការ: សិទ្ធិនៅក្នុងវិស័យដែលប្រើប្រាស់
ពាក់ព័ន្ធគ្នា។ ការស្តាប់ត្រូវតែផ្តើមឡើង សិទ្ធិមួយបានច្បាស់លាស់ ។ ជាតម្លើង
លាស់ ដែលការច្រើនដែរ ពាក់ព័ន្ធគ្នា នឹងបានដើរតួនាទីយ៉ាងសកម្មពេញទី។

នេះ នឹងជាការមានប្រយោជន៍លាស់ ដើម្បីស្តាប់ (ឬឃ្លាតទៅ) ការ
ភាសាតន្ត ស្ថិតនៅក្នុងវិស័យដែលការពាក់ព័ន្ធគ្នា។ ដែលបានពិនិត្យ -
ស្តាប់ដូចខ្លួន ÷

1. <u>ការស្តាប់ដោយអរិយាត</u> : ដោយប្រើពាក្យដែលមានន័យ ក្នុងការ
ប្រាស្រ័យគ្នា ដែលការ: សិទ្ធិនិងខ្លឹមសារ ដើម្បីតាមដ្ឋាន ស្តាប់ឮ ឬអ្នកណា
ស្តាប់។

2. <u>ការត្រៀម: ពិនិត្យ</u> និងពិនិត្យ ដែលការពាក់ព័ន្ធ ការនិយាយការ
ឮ ដើម្បីឲ្យមានភាព ច្បាស់លាស់។

3. <u>ការបង្ហាញការស្តាប់ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងវិធីផ្សេង</u> ដូចជាការនិយាយ
ឮការស្តាប់ នេះជាដើម។

4. <u>ការយល់ដឹងដែលមានឬមានបញ្ហាអារម្មណ៍</u> ដែលនេះគឺជាការ
ដើម្បីនិងអាចឮ ដូចការយល់ ដែលមានសញ្ញាណនៃបានឮ។

យើងត្រូវនិយាយ ដើម្បីដែលយើងអាចរស់នៅបានជាមួយសង្គម
មានន័យ។ នឹងដើម្បីដែល យើងអាចចែករំលែកគំនិតនិងមតិ សញ្ញាណ
ជាមួយបាន។ ការសន្ទនានឹងការត្រូវ ដឹងតាមរយៈការលាស់ដើម្បីឲ្យ
យល់ និងឱកាសយល់ឮបាន ដឹងច្បាស់ ដែលរក្សាបាន។ ជាការពិតណាស់
ដឹងច្បាស់ នឹងជាដឹងដែលមានជាប្រយោជន៍ ដែលការពិត។

Communication is critical (important) to how people relate to one another. In fact, communication and relationships (friendships) are one in the same.

A relationship is based on what people say to one another. This idea becomes important if we want to improve a relationship that we currently have. We know many people, but we do not know them in the same way. The degree (extent) to which we know people depends on the kinds of things we talk about.

There are five levels of communication. These levels are:

1. Cliché conversation: this is the lowest level of communication. We talk in "clichés" such as "How are you?", "How is your family?". We do not relate much of ourself to the other person. We know many people at this level. It is a starting point for us, a place to begin with a relationship.
2. Reporting facts about others: at this level we tell very little about ourselves. We are satisfied to talk about other people. The danger with this level is that we can stray from reporting facts about others very easily. If that happens, we are using a form of gossip as a means of communicating. To aid yourself at this level, a good rule might be: "if you cannot say anything good about a person, do not say anything at all".

3. Reporting my ideas and judgments, but with reservations. On this level, there is some communication but that communication depends largely on the reaction of the listener. We watch the reaction of the listener and if the listener does not seem interested we will change the subject (water-testing stage). If the conversation goes well, that may give us the confidence to continue with more meaningful communication.

4. Reporting my feelings (emotions)--"gut level" communication. We must tell people about our feelings (emotions) if we want them to know who we are. Only talking about the contents of our mind, we withhold the areas that are personal, individual, and deeply ourselves. If we want other people to understand us we must be willing to share that which makes us human--the way we feel things. Being honest with our feelings allows us to grow as human beings. If we do not express these emotions to someone, but repress them, it can be a dangerous and self-destructive path to follow.

3. <u>ការពន្យល់ពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមិនចង់ទៅសាលារៀន</u>:

ដើម្បីដឹងពីមូលហេតុនេះ ការពន្យល់ឲ្យច្បាស់លាស់ពីមូលហេតុ
នៃការស្លាប់ ។ យើងអាចប្រៀបធៀបការស្លាប់នៃអ្នកស្លាប់ ទៅនៅកន្លែង
ការដ្ឋានដ៏ឆ្ងាយស្ងាត់ ។ យើងនឹងមិនអាចមកលេងគ្នាទៀតទេ យើង
នឹងមានឱកាសតិចតួចណាស់ ដើម្បីនិយាយគ្នា ។ ប៉ុន្តែការស្លាប់
ដោយប្រើអំពើហិង្សា ការស្លាប់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ ការស្លាប់
ដែលវិវត្តន៍ដោយសារជំងឺ ដែលមានរយៈពេលយូរ ។

4. <u>ការពន្យល់ពីមូលហេតុនៃការស្លាប់</u> :-

យើងត្រូវតែដឹងច្បាស់ពីមូលហេតុ នៃការស្លាប់ ដើម្បីឲ្យគេស្គាល់
ឬភ្លេច យើងជាអ្នកណា ។ ដើម្បីដាក់ឈ្មោះពីមូលហេតុនៃការស្លាប់
យើង ដោយ យើង ដឹងច្បាស់ ពីរឿង: ពេលណា ដែលគ្រូ ដឹងបញ្ហា ដាក់
ក្នុងការដាក់ទុក ។ ដើម្បីឲ្យអ្នក ដទៃ យល់ឲ្យច្បាស់ពីយើង , យើងត្រូវតែ
ដឹង ដោយពិនិត្យ ដែលមូលហេតុ ដែលធ្វើឲ្យយើង , ការពន្យល់ច្បាស់
នៃរោគសញ្ញា ដើម្បីកាត់ ជាមួយនឹង ការពន្យល់ របស់យើងក្នុងការ
ព្យាបាលពីមុន ដើម្បីឲ្យយើងដឹង ដើម្បីយើងមិនចង់បង្ហោះអ្វី ដែលធ្វើ
ឲ្យបាត់បង់ ដល់អ្នកណាម្នាក់ , ដែលក្នុងនោះ ដើម្បីឲ្យ
ជាពិសេស ការពន្យល់ ឬការបង្ហាញ ត្រូវប្រាប់ នូវបញ្ហា
ដែលយើងមានបញ្ហា ។

5. <u>ការពន្យល់ដែលនាំឲ្យមានការភ័យខ្លាច</u>:

ដោយមិនចង់ដាក់ការពិភាក្សាលើរឿងនេះ ឬដឹងពីការភ័យខ្លាចនេះ
ដែលអាចកើតមានពេលខ្លះ ការយល់ច្បាស់ពីការស្លាប់ ដើម្បីឲ្យយើង
ដឹងច្បាស់ ដោយពិភាក្សា ។ ការដឹងពីការស្លាប់ ដើម្បីឲ្យយើង
ដឹងពីការ ដាក់ទុកក្នុង ។

5. Peak communication. This can never be a permanent form of communication experience, but it may sometimes occur in a deep friendship that is based on absolute openness and honesty. If this level is attained there will be times when happiness or grief are shared completely. The individuals are like two musical instruments playing exactly the same note and producing the exact same sound.

ដែលមានជីវិតគ្រាន់តែ: ក្នុង ស្រែច ដើរតាមខ្លះ ដែលដើរតាម
សម្លាប់ ដើរដើរ ក្នុងដែលមិនដែល ស្រែច ក្នុ
ដែល ដើរ។

ដើម្បី ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ
ដើម ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ
ដើម ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ ដើរ

19

All of us have emotions (feelings). Emotions are the feelings a person experiences in different situations. The basic emotions are: anger (hurt), sad, scared (fear), mad, glad and ashamed. Emotions influence our behavior a great deal.

Emotions can also affect the way we feel physically. Different emotions can cause different physical symptoms. For example, think about having to give a speech in front of a group. Did that scare you? How did your body react? Did your heart beat faster? Did you feel sick to your stomach? These are examples of physical reactions to emotions.

Emotions are a normal part of a person. We all have the same set of emotions but we do not display (show) them the same way. In addition, the depth or degree that we feel about a specific thing can vary a great deal. For example, one person might become very mad at a situation while for another person that same situation might only cause the person to become mildly mad.

People have basic emotional needs, just as they have basic physical needs. Emotional needs must be satisfied if a person is to enjoy life and feel a sense of security. People who cannot satisfy their emotional needs may feel frustrated, lonely, or insecure. They may feel that they do not have a purpose, or a worthwhile place in life.

ជនល្មើសម្នាក់ៗតែងតែមានមធ្យោបាយក្នុងការដើម្បីអាចរួចខ្លួន។ អាជ្ញាធរ
ត្រូវតែមានវិធីដើម្បីជួយដល់ជនរងគ្រោះ ដោយការពារសិទ្ធិរបស់ជនសង្ស័យ
រហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃការស៊ើបអង្កេត។ ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ទីតាំង (ដោយការដឹកជញ្ជូន)
ទំនាក់ទំនង, ការគំរាមកំហែង, ទីតាំង (ដោយការដឹងទីតាំង), ការសម្ងាត់ចំពោះ
ជនរងគ្រោះ។ ការដើរតួជាជនរងគ្រោះដើម្បីស្រាវជ្រាវ: អត្តសញ្ញាណនៃជនសង្ស័យ។
ការដើរតួជាជនជាប់ចោទ អាចនឹងត្រូវបានដាក់ទោសដូចគ្នា។ ក្នុងករណីខ្លះ
ការដើរតួជាជនជាប់ចោទ ប៉ុន្តែមិនត្រូវបានដាក់ទោសដូចគ្នា។ ឧទាហរណ៍
ដើម្បីស្រាវជ្រាវអំពីការជួយដល់ជនសង្ស័យ។ តើអ្នកយល់ថា?
តើតាមរយៈការធ្វើបែបនេះ តើអ្នកអាចទទួលបានអ្វីខ្លះ?
តើអ្នកមានគំនិតយ៉ាងណា? តើគេបង្ហាញអ្នកពីរបៀបដើម្បីធ្វើ
ដូច្នេះ? តើអ្នកមានគំនិតយ៉ាងដូចម្តេច។ ទាំងនេះគឺជាឧទាហរណ៍
ទាក់ទងនឹងការដើរតួជាជនជាប់ចោទ។

ការដើរតួជាជនរងគ្រោះ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយជនសង្ស័យ។ ជនសង្ស័យតែងតែ
ស្វែងរកឱកាសដើម្បីដឹងពីអត្តសញ្ញាណរបស់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីធ្វើការគំរាមកំហែង
ដើម្បីការពារជនរងគ្រោះ, ក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់ជនរងគ្រោះ ដោយការ
ដើរតួ អ្នកជាជនរងគ្រោះ ដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានពីជនសង្ស័យ។ ឧទាហរណ៍, ជនសង្ស័យ
ត្រូវការដឹងពីទីតាំងនៃជនរងគ្រោះ ដើម្បីធ្វើការគំរាមកំហែង ដើម្បីការពារ
ការសារភាពរបស់ពួកគេ: ជនសង្ស័យម្នាក់ត្រូវការ ក្នុងការសារភាពរបស់ពួកគេ
ដើម្បីការពារជនរងគ្រោះ ដែលជាសមាជិកក្រុមគ្រួសារ។

ជនសង្ស័យមាន តារាងអត្តសញ្ញាណនៃការប្តឹងផ្តល់, ដែលជាតារាង
អ្នកតស៊ូដែលមានសិទ្ធិក្នុងការតាមដាន។ តារាងអ្នកជិតស្និទ្ធការតស៊ូ
ត្រូវបានបង្កើតឡើងមាន សន្តិភាព, សន្តិសុខ។

ជនសង្ស័យដែលមិនមានតារាងត្រួតពិនិត្យ អាជ្ញាធរបានតែងតាំងមិនត្រូវនឹង
ភាពងាយ, ឬភាពត្រូវការតស៊ូ។ តើអាចយល់ឃើញថាមិនមានតម្រូវ ឬអត់
តើនរណាក្នុង តារាងជួយសង្គ្រោះក្នុងប៉ុន្មាន។

Some of these emotional needs include: to love and be loved, to feel a sense of importance, and to experience variety in life.

To love and be loved --- this need exists from the beginning to the end of life. This has to do with being accepted and needed by others for who we are. This need is expressed in different ways. New born babies respond to being held and cuddled. Children show a strong need to exchange affection with family and friends, but also need to belong to a group. Even as adults we have the need to express and receive love from our children, spouses, and friends.

To feel a sense of importance, everyone has the need for self-respect, a sense or feeling of self worth. Personal worth also means learning to understand and accept yourself. Respect from others is important, but feeling good about yourself is even more important. It takes a lot of thought to know who you are and what you want to be. Then it takes courage to learn to be yourself, to let your words and actions reflect the person you are.

To experience variety in life means that we have a need to do different activities, experience different emotions. We need to combine work and play activities. This variety often is expressed through creative activities: drawing, sewing, writing, poems, playing musical instruments or through athletics, or hobbies as well. We need also to feel comfortable in expressing a variety of emotions.

អារម្មណ៍ខ្លះ គ្រូពេទ្យ : នេះជាដំណើរការដែលត្រូវការពេលវេលាយូរ, ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺ ឱ្យមានការយល់ដឹង និងដើម្បីឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នារវាងគ្រូពេទ្យ និងអ្នកជំងឺ ។

ទទួលយកនូវការភ្ញាក់ផ្អើលនិងការភ្ញាក់ផ្អើល --- នេះគ្រូពេទ្យនឹងប្រាប់ពីការពិតអំពីជំងឺរបស់អ្នក ។ នេះគឺជាការពិភាក្សាដ៏លំបាកមួយសម្រាប់គ្រូពេទ្យ ដែលត្រូវការដោយអ្នកដទៃ ដើម្បីអ្នកដែលមិនយល់ថាហេតុអ្វីបានជាទាំងនេះគឺជាការសម្រេចសម្រាប់ពួកគេ ។ ការខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏ធំធេងត្រូវបានធ្វើឡើង ។ ការសិក្សាជាច្រើនត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកជំងឺដែលមានជំងឺនេះ ដោះស្រាយជាមួយនឹងការពិតនេះ ។ ដូច្នេះ ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកជំងឺដែលមានជំងឺនេះ ដោះស្រាយជាមួយនឹងការពិតនេះ ។

ដើម្បីឱ្យមានការយល់ដឹងអំពីការពិតដែលមិនអាចកែប្រែបាន: ភ្លាមៗគ្រូពេទ្យបានពន្យល់ពីរបៀបដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងការប្រើប្រាស់ការប្រៀបធៀបដើម្បីជួយអ្នកជំងឺយល់ពីអ្វីដែលមិនអាចកែប្រែបាន ។ ការប្រៀបធៀបដែលមានប្រយោជន៍ជាច្រើនត្រូវបានប្រើប្រាស់ ។ ប៉ុន្តែ ការប្រៀបធៀបដែលមានប្រយោជន៍បំផុតគឺការប្រៀបធៀបដែលមានន័យសម្រាប់អ្នកជំងឺ ។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះ ការប្រៀបធៀបត្រូវតែត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលមានស្រាប់អំពីអ្នកជំងឺ ។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះ ការប្រៀបធៀបត្រូវតែត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលមានស្រាប់អំពីអ្នកជំងឺ ។

ដើម្បីឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នាអំពីការសម្រេចចិត្តអំពីការព្យាបាល: នេះមានន័យថាការសម្រេចចិត្តត្រូវបានធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលមានស្រាប់, តម្លៃរបស់អ្នកជំងឺ ។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះ ការប្រៀបធៀបត្រូវតែត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលមានស្រាប់អំពីអ្នកជំងឺ ។ នេះមានការព្យាបាលជាច្រើនដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដូចជាការវះកាត់, ការព្យាបាល, ការព្យាបាល, ការព្យាបាល, ការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

Knowing that we all have basic emotions and basic emotional needs is very important to our pursuing social, emotional and even physical health. But it is only part of the task that we face. We must also understand that people do not deal with their emotions in the same way. Sometimes the way we deal with our emotions is constructive to our well-being. It helps us become better people. But there are times when our emotions are displayed in a way that is destructive (harmful) to both ourselves and others.

There are five ways of dealing with feelings:

1. Keeping emotions inside (not expressing them), this is called "stuffing" them. Sometimes we think we cannot express what we feel because others would not accept or understand our feelings, so we keep them inside. Always doing this can be very destructive to us. It is comparable to a tea pot that has no opening for the steam to escape. As the water boils the pressure becomes so great inside that the tea pot could explode.
2. Destructive to self- dealing with our emotions in a way that hurts ourself. Because of anger we might destroy something we own or physically hurt ourself.

3. Destructive to self and others which destroys trust. As a result of our anger we hit someone else or destroy something of another persons.
4. Constructive to self. As a result of anger we go out and take a long walk or do some other physical activity (chopping wood) that gives us the chance to eliminate the anger.
5. Constructive to self and others which builds trust. Expressing to someone the way you feel without blaming them for your feelings. This is a very good way of dealing with your emotions, but it does involve taking a risk. Here again the fear of not being accepted when you show your feelings does exist. The benefit of sharing your feelings with another person can be a very rewarding and an enriching experience.

3. ការពន្យល់ឲ្យមានច្បាស់លាស់ និង ជាក់លាក់ នៃការងារដែលត្រូវធ្វើ៖
ដើម្បីអោយតម្រូវការរបស់អ្នកណាម្នាក់ អ្នកត្រូវតែដឹងពីការងារដែលត្រូវធ្វើ។

4. ការធ្វើឲ្យមានប្រយោជន៍ ដល់ខ្លួនឯង។ ដោយសារតែមនុស្សគ្រប់គ្នាតែងតែចង់ដឹងថា តើពួកគេនឹងទទួលបានអ្វីខ្លះ ពីការងារដែលពួកគេធ្វើ។ ដូច្នេះហើយ ការពន្យល់ឲ្យច្បាស់ពីរបៀបដែលការងារនេះ នឹងជួយដល់ពួកគេ គឺជាការចាំបាច់។

5. ការធ្វើឲ្យមានប្រយោជន៍ ដល់ក្រុមហ៊ុន និង អ្នកដទៃ ដោយបង្កើតឲ្យមានភាពទាក់ទាញ៖ ការងារដែលអ្នកណាម្នាក់ធ្វើនោះ គឺដើម្បីធ្វើឲ្យមានលទ្ធភាពនៃការបម្រើតម្រូវការរបស់អ្នក។ នេះគឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីជាច្រើនទៀត ដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយប្រសើរនោះទេ។ ដើម្បីធ្វើឲ្យការងារមានភាពទាក់ទាញ ត្រូវតែអ្នកបង្ហាញឲ្យឃើញនូវការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ពីតម្រូវការរបស់អ្នកដទៃ។

ការជជែកគ្នាអំពីការងារ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នក និងការជួយអ្នកដទៃឲ្យដឹងថា តើការងារនោះ មានអត្ថប្រយោជន៍ដល់ពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីឲ្យមានការចាប់អារម្មណ៍។

Stress is an unavoidable fact of life. It is pressure from outside the body that makes us feel tense inside. Everyone experiences stress. In fact, a certain amount of stress is necessary to perform the daily tasks of your life. Too much stress--especially constant, unrelieved stress, can cause physical and mental illness. If we allow stress to build up it can sometimes produce tensions serious enough to affect your normal daily activities.

You probably have felt the effects of unrelieved stress in the form of stomachache, headache, diarrhea, or indigestion. In your body's attempt to adjust to stress, you may have found that your mouth became dry, that you got depressed or irritable, or that you lost your appetite. These are common stress symptoms.

One of the main causes of stress is change, especially sudden or disagreeable change. Too many or too drastic changes often result in harmful tension. For example:

1. Personal Loss - death of a loved one, loss of friends when moving; separation or divorce.
2. Illness/injury - a major illness or accidental injury puts great stress on both patient and family.
3. Job change - trouble at work, getting fired, taking a new job with different demands.
4. Money problems - large debts, loss of income, unexpected or unplanned for costs.

BEST COPY AVAILABLE

People do not always deal with these kinds of stressful situations in helpful ways. Sometimes people look for temporary help by taking chemical substances. Chemicals may provide temporary relief but they usually cannot cure the underlying causes.

If stress and its effects do get out of hand there are people or places to go for help. It is not a sign of weakness to get professional advice. These are some places you could go for help:

1. Your school advisor or counselor may help you by listening to your concerns or can refer you to an agency that can aid you without anyone else having to know.
2. Mental health centers provide a broad range of professional services at reasonable cost.
3. Other professionals (clergy, social workers, doctors, nurses, teachers, etc.) can be concerned, informed people, experienced in helping others deal with problems.

Stress is a part of life ----- all of us experience stress. There are things we can learn to avoid which have negative effects. First we must understand that it is <u>not</u> an event (occurance, situation, happening) that causes us to feel stressful, but rather how we perceive (look at, feel about) that event. This in turn produces a specific feeling or emotion.

It looks like this:

A = activating event (situation)

B = behavior (thought that we have about the situation)

C = consequences-reaction (feeling or emotion)

The way we look at events causes emotions. Since our view of events produces our feelings, we have to change that view to reduce the negative feelings. If our attitude toward situations is unreasonable (unrealistic), we must replace it with reasonable (realistic, rational) thoughts. If you change the attitude which causes the emotion; the emotion will gradually disappear.

There are three things that can help:

1. Know the exact thoughts which caused the emotion (anxiety, fear or anger)
2. Determine if these thoughts are unrealistic or untrue. For example, an unrealistic thought: "All people must love me or I will be miserable."
3. Practice rational (reasonable) thinking until you get out of the habit of events or people causing your feelings.

1. <u>ដៃគាំទ្រសកម្មភាពរៀបចំ</u>: ក្រុមអ្នកជំនាញបានរៀបចំ
ឧបករណ៍ដែលអាចជួយអ្នក ដោយការទិញ ឬការខ្ចី ដើម្បីអ្នកអាច
ធ្វើការងារអ្នកបានល្អប្រសើរ ដើម្បីអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើការងារ
ពិបាកដោយដៃអ្នកតែឯង ។

2. <u>ជំនួយដល់ការងារកម្រិតខ្ពស់</u>: ក្រុមនឹងជាជំនួយការ
ដែលមានជំនាញ ដើម្បីធ្វើការងារ ។

3. <u>ជំនួយពីមិត្តភក្តិ</u>: ក្រុមអ្នកជំនាញនឹងជួយ
ដល់ការងារ , ដើម្បីអ្នកមានពេលសម្រាក , ដើម្បីអ្នកមានពេល
ទៅលេងមិត្តភក្តិ , ដើម្បីអ្នកមានពេលទៅលេងកន្លែង
ដែលអ្នកចង់ទៅ ។ ក្រុមនឹងជួយអ្នក ដើម្បីអ្នកមានពេល
ធ្វើការងារ ដែលអ្នកចង់ធ្វើ ។

ដើម្បីជួយដល់អ្នក , ជារឿយៗ ក្រុមនឹងជួយអ្នក , ដើម្បីឲ្យអ្នក
ធ្វើការងារបានល្អប្រសើរ ។ ប៉ុន្តែក្រុមនឹងមិនធ្វើការងារ
ទាំងអស់ឲ្យអ្នកទេ ។ ការងារខ្លះ អ្នកត្រូវតែធ្វើដោយខ្លួនឯង ។
ក្រុមនឹងជួយអ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នកមានពេលធ្វើការងារ ដែលមាន
សារៈសំខាន់ ។ ក្រុមនឹងមិនធ្វើការងារ ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន
ដោយខ្លួនឯងទេ ។ ដើម្បីក្លាយជាក្រុមដ៏ល្អ ក្រុមនឹង
ត្រូវការជំនួយពីអ្នក ។ ការងារមួយចំនួន ដែលក្រុមនឹង
ត្រូវការជំនួយពីអ្នក ដើម្បីឲ្យការងារបានសម្រេច ។

Any part of the body can be damaged by excessive, unrelieved stress. For example: ulcers, asthma, migraine headaches, and heartburn are all believed to have their beginnings in excessive stress. These kinds of stress related problems are called psychosomatic illnesses. Psychosomatic illnesses are physical reactions to emotional stress. It is the mind acting on the body. Some medical experts believe that as many as 70% of today's health problems are the result of excessive stress.

One thing that will help us in dealing with stress is recognizing the source or cause of the stress. Solving the problem that caused the stress is a constuctive (productive, positive) way to cope (manage, handle) with stress. A procedure that may help in dealing with the problem that causes stress follows:

1. Define the problem--clarify to yourself what the difficulty is.

2. Analyze the problem. Is there just one problem or are there several problems. If there is more than one, you have to decide which one to work on first.

3. Gather information about the problem. Talk to someone who knows something about this particular type of problem. Look for ways others have successfully dealt with such problems. Write down everthing that has been learned.

ត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ការពារកុំឲ្យកូនក្មេងយកទៅលេង ដោយសារវាមានពិសពុល ។

ឧទាហរណ៍ : ឱសថសម្លាប់ , ពេទ្យសត្វ , ពេទ្យធ្មេញ , ពេទ្យសិល្បៈ និង ពេទ្យរោគរបេង ។ ឱសថទាំងនេះ គឺជាឱសថ្នាំដែលមានតម្លៃ ចាប់ផ្តើមពី ១ប្រាក់ រហូតដល់ ១០ប្រាក់ ។ ដែលឱសថទាំងនេះ ក៏អាចរកទិញបានតាមតម្លៃ ថ្នាក់ក្រីក្រ ដែរ ។

ឱសថ្នាំគឺជាឱសថដែលមានប្រយោជន៍ ដល់ជីវិតមនុស្ស ប៉ុន្តែបើយើងប្រើមិនត្រឹមត្រូវ ក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតបានដែរ ។ ដូចនេះ យើងត្រូវដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់ ឱសថ្នាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកជំងឺភាគច្រើន ដែលមានជំងឺឈឺក្បាល ឬគ្រុនក្តៅ ក៏ចង់ទិញឱសថ្នាំ ASPIRIN មកលេបដែរ ដោយសារតែឱសថ្នាំនេះ មានជាប់ក្នុងថ្នាំគ្រាប់ ជាច្រើនប្រភេទ ដែលមានលក់ នៅតាមតូបលក់ថ្នាំ ។ ប៉ុន្តែ ASPIRIN មានជាតិពុលខ្លាំង ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺក្រពះ ដូចជាជំងឺដំបៅក្រពះ ជាដើម ដែលអ្នកជំងឺទាំងនេះ មិនគួរប្រើថ្នាំ ASPIRIN ដោយខ្លួនឯងឡើយ ។ ដូច្នេះ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ASPIRIN ត្រូវតែមានការណែនាំ ពីគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ទើបអាចប្រើបាន ។

ការដោះស្រាយ ក្នុងបញ្ហាដែលបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ដោយសារមានប្រយោជន៍ (ការឲ្យជក់ , ជាវិជ្ជមាន) ដើម្បីឲ្យមានភ្លឺដើម្បីកែមកដោះស្រាយ (ការតាំងពាក់ ការដោះស្រាយ) ជាភ្លាមការឈឺចាប់ ។ ពីពេលដែលមកដល់ក្នុងការដោះស្រាយជាភ្លាមបញ្ហាដោយដែលមកពោលជាពីរណាស់ ដាក់ក្នុងតារាងនេះ ។

ក) <u>ការឲ្យអត្ថន័យដែលពីរណាស់</u> : ជាដំបូងអ្នកជាពីរ ដែលមានពោលជាបញ្ហា ។

ខ - <u>ការជ្រើសរើសដែលពីរណាស់</u> : ដើម្បីមានបញ្ហាដែលភ្លាម ដូចជាមានលើសពីរ ដែលមានជ្រើសរើសឲ្យ , ដើម្បីសម្រាប់ដែលភ្លាមដែលមានបញ្ហា អ្នកឲ្យការពោលដើម្បី ដែលមានភ្លាមដែលដើម្បីជាមួយ ។

4. Study the results. Look for clues to a good solution. Write down the best ideas. Think each idea through to try and predict the outcome if it were tried. Decide which solution seems best.

5. Test the solution. If it works, you are done. The problem is solved. If the solution does not work, choose another solution and test that. It may be necessary to go back to number three and get more information.

It is important to work toward using healthy coping solutions (responses). If we do not, we are likely to use response that could hurt ourself or people around us. Some unhealthy coping responses are suicide, family violence, and rape.

3. ត្រូវមានកិរិយាគឺបង្ហាញ : ការពិភាក្សាដើម្បីឲ្យ អ្នកណាម្នាក់ ដែល ធ្វើឲ្យ គឺ ពន្យល់ : ដូ: របស់ បញ្ហា ។ សង្កេតការណ៍ ដើម្បី ស្វែងយល់ ពីវិធីនៃការដោះស្រាយ ដើម្បីឲ្យ ដោះស្រាយ ភាពត្រឹមត្រូវ ដោយ ការ ស្រាវជ្រាវ ដែលមានលក្ខណៈ ។

4. សិក្សាស្វែងរក : ដែលដើម្បី ឲ្យបាន ច្បាស់ ប្រាកដ ពន្យល់ ស្វែងរក គឺ. និង និងមួយៗ ដោយ ស្មារតី ដែលមាន ។ ដើម្បីបាន ដោយ ការ យល់ដឹង ដែលមាន ។

5. ការស្មារតីរបស់ក្មេងក្នុងវិស័យ : ដើម្បីអាចធ្វើបាន, អ្នកគ្រូពេទ្យ ស្មារតី ដោះ: ត្រូវ បង្ហាញ: ។ ដើម្បីឲ្យ ដែលបាន ការយល់ដឹង ច្បាស់ ដើម្បី ធ្វើឲ្យ និង ការ ពិភាក្សា របស់គាត់ ។ គាត់មានប្រយោជន៍ ដើម្បីឲ្យ: ត្រូវ ៣ ខាងលើ យល់ច្បាស់ បានច្រើន ។

គាត់ការ ការពន្យល់ ដើម្បី ឲ្យ: យល់ច្បាស់ ឲ្យ ដោយ ច្បាស់: ច្បាស់ ។ ដើម្បី ដែល , ដើម្បី ដូចជា បាន ច្បាស់ និង ឲ្យ ដើម្បី ការ ដើម្បី ដែលមាន ដើម្បី ។ អ្នក ដែលមិនច្បាស់ ដោយ ស្មារតី ឲ្យ ច្បាស់ ។ អ្នក ដែលមិនច្បាស់ ដោយ ស្មារតី ដែលមាន ដោយ ការ ដើម្បី ការ និង ពាក្យ ។

Suicide is an example of unhealthy coping. There are many misunderstandings about suicide. The misunderstandings or myths fall into different areas.

Myths about suicide:

1. People who attempt suicide are insane. Though a person seriously considering suicide may not be thinking as clearly as possible, he is not necessarily insane.
2. People who talk about attempting suicide are in no real danger of actually committing suicide. In truth, this threat should be seen as a cry for help and the first step toward taking their own life.
3. People who attempt suicide are just looking for attention. People who feel bad enough to talk about or attempt suicide are desperately trying to have some basic needs fulfilled. It is unfortunate that these people have not been able to gain the needed recognition in other ways.
4. Suicide is taking the easy way out of life. We should try to understand the amount of loneliness, depression, and frustration that the suicidal individual must feel in the process of getting to that point. Combined with a thought by the suicidal victim that no one really cares about them and what they are feeling. Therefore, suicide seems not an easy way out, but the only way out of a terrible situation.

អត្ថិភាគគឺជាការពិចារណាដែលគួរដើម្បីស្រាយបំភ្លឺនូវសេចក្តីពិត
ឬការសន្និដ្ឋានដែលបានធ្វើឡើង ដើម្បីបង្ហាញអត្ថិភាគ។
គួរដើម្បីនេះ ឬជាការធ្វើដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ
គួរដែលត្រូវពិភាក្សា ដើម្បីស្រាយបំភ្លឺ។

ដើម្បីធ្វើដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អត្ថិភាគមាន៖

1.) ប្រធានបទដែលជាប់ទាក់ទងនឹងអត្ថិភាគដែលត្រូវស្រាយបំភ្លឺ៖
ដើម្បីប្រធានបទនេះ ត្រូវតែមានការពិចារណាយ៉ាងច្បាស់លាស់
អត្ថិភាគដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលត្រូវដោះស្រាយ
ព្រមទាំង, ត្រូវដឹងថាមានការពិភាក្សាយ៉ាងណាខ្លះ។

2. ប្រធានបទដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប៉ាន់ប៉ាងដើម អត្ថិភាគដែលត្រូវដឹង
ពាក់ព័ន្ធនឹង៖ ប្រធានបទដែលត្រូវដឹងពាក់ព័ន្ធនឹងអត្ថិភាគ។ ត្រូវតែដឹងនេះ
ដើម្បីសារៈសំខាន់ អាចដើរដូចជាការយល់ដឹងពីដើមដំបូង
ត្រូវយល់ពីហានិភ័យ។ល។ ដើម្បីកន្លែងដែលត្រូវដឹងអំពីវត្តមានរបស់គេ។

3. ប្រធានបទដែលបង្ហាញដើម អត្ថិភាគដែលសំខាន់ដែលមានការលំបាកដែល
ប្រធានបទដែលការប៉ាន់ប៉ាងដើម ដើម្បីឲ្យមានប្រយ័ត្នប្រយែង។
ក្នុងអត្ថិភាគដែលត្រូវដឹងដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹងដែលមានការលំបាក
ដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹងដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹង
ដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹងដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹង។

4. អត្ថិភាគគឺជាការស្រាយបំភ្លឺ៖ ស្រាយដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ
ដែលត្រូវដោះស្រាយ ដើម្បីឲ្យដឹងថាតើមានបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលត្រូវដោះស្រាយ
ដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹងដែលមានការលំបាកដែលត្រូវដឹង

5. If a person really wants to die, who am I to try and stop them. Anyone who recognizes the clues to suicidal behavior could prevent a suicide. By asking the suicidal person to talk about their feelings and why they feel that way you are giving them hope! The hope that someone cares enough to ask. With that, their loneliness does not seem as great.

   It is true that the suidical individual may need professional help in dealing with the underlying feelings of loneliness and depression, but by expressing human concern you could give them the time to reconsider.

Approximately 25,000 people die each year as a result of suicide. It is thought that eighty percent of those people who take their own lives could be saved. There is much confusion about why people commit suicide. It is this confusion that may prevent us from stopping a suicide.

Most often people who attempt suicide really do not want to die. They feel (emotionally) bad enough about their lives that suicide seems like one way to deal with their problems. A saying that is used to describe this situation is: "suicide is a permanent solution to a temporary problem." This means, if we could give the person who attempts suicide time to think about other alternatives in dealing with their problems, they might not take such a drastic step.

5. <u>ដើម្បីបង្កើនចំណូលពីការផ្គត់ផ្គង់ទឹក, អ្នកណា និងក្រុមហ៊ុនណាខ្លះ ត្រូវទៅជួយ</u>
<u>បញ្ចប់ការ</u>. ក្នុងអ្នកណាម្នាក់ អាចចង់ពីរនាក់ថា: ដើម្បីសិទ្ធិ
នៅ ស៊ីសាបង់ និងអាច គាត់ទេ ដើម្បីឲ្យ អត្តិយាត ក្នុងចន្លោះ។
ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលចង់ដើម្បី អត្តិយាត ដើម្បីធ្វើការងារ
បញ្ចាំ ទេរ៉ាត ដែលដោតុដែលតែងនៅ ដែលអ្នក ក្នុង
ស្តីពី។ ដោយស្តីពីដែលអ្នកណាម្នាក់ ដែលតែងតាំង ដើម្បី
ឲ្យ និងការពារដែលតែងតាំង ដែលជាការអស្ចារ្យ ទេ។

ទាំងនេះដែលជាការគិត ដែលអ្នកចង់ ដើម្បី អត្តិយាត អាច
ការអ្នកមានមួយ ដើម្បីកែលម្អជាមួយ និងការឲ្យដែលមាន ដើម្បី
អាចប្រើ ដែលការ និង ការសង្គ្រោះ, ដែល ដោយ
ការសង្កេត នៅ ការ ក្នុងការងារ ទាំងអស់ ដែលអាចជួយដល់ប្រជាជន: នៅការគិត-
ពិចារណា ក្នុង។

ការងារនេះគួរតែ 250,000 នាក់ក្នុងមួយឆ្នាំ។
ក្នុងនេះមានការដើម អត្តិយាត។ ទាំងការគិតដែលនៅជិត 80% ដែល
ប្រជាជនដែលមាន ការងារ ដែលនៅក្នុង ដែលការងារ។
ទាំងភាគច្រើន ច្រើនលើសពីនេះ ដោយសារតែការងារ ដែលមានការងារ
អត្តិយាត។ ទាំងការងារ លើសពីនេះ ដែលអាច ការពារ ដើម្បីការ
ការ បញ្ចប់ នៅការ ដើម អត្តិយាត។

ភាគច្រើនចង់ដែលនៅក្នុងការងារ ដើម្បីអត្តិយាតគិតថាមិនចង់
ក្នុងនេះ។ តែមានការព្រួយបារម្ភ តែលើសពីអត្តិយាតជាក់ស្តែង
ជាមួយនៅនឹងការ: ក្រោយពីមួយនិងបញ្ហារបស់គេ។ ការនិយាយ
ដែល "ការងារនឹងការ ដើម្បីបញ្ហាពីរនេះ ពាក្យស្លោកនេះ ដែល "អត្តិយាតនឹង
ទាំងអាត អនុវត្តន៍ ដែលជាមួយនៅនិងបញ្ហាផ្តល់ឲ្យគេ" ។ នេះបាន
ឆ្លើយថា, ដើម្បី ដើម្បីអាចជួយបង្កើតការងារ ដើម្បីអត្តិយាត
តែងតែនឹងជួយ ដែលនិងការ ដើម្បីក្រុមហ៊ុនដែលនិងបញ្ហា

A person who says that "life does not seem worthwhile" or "sometimes I wonder why I am alive" may be giving clues to suicidal behavior. They want to be listened to. They want someone to be concerned enough to ask what makes them feel that way. The problem is even though this may be a cry for help, we do not listen. The depressed person feels even more depressed that no one seemed to care.

Suicide is the second leading cause of death for individuals in the age group 10-25 years. Accidental death is the only form of death that occurs more often than suicide. The reason for young people selecting suicide as an alternative to other coping mechansims is not completely understood. But the loss of our young people by suicide is a major health concern. Reasons given for suicides in this age are similar for other age groups. Feelings of helplessness, hopelessness, and loneliness brought on by family problems, failure to make good grades or be accepted into groups, or an argument with a friend may be seen by the age group as more serious problems than they really are. It is important that young people learn to communicate their needs and feelings to others. Further, that they work toward developing relationships with people whereby they have someone to communicate in such a way.

AMERICA'S UNDERSTANDING OF DEATH

Many people try to ignore the fact of death. Yet, we are confronted with it on a daily basis. If not personally then as a result of television, magazines, newspapers or books.

In the past (about 50 years ago in the United States) death and dying were a natural part of a child's experience. Families living together often included several generations (children, parents, grandparents, aunts/uncles, etc.). The experiences of birth and growing up, old age and dying, took place within the family circle, as did death itself, and even, in many cases the funeral. Young people were able to see the processes of dying, death, grief and bereavement as natural parts of the total life cycle. Now older people often live in retirement villages and homes for the aged, away from the child's view.

Today death and dying has become confusing especially for the young. There are several reasons for this confusion.

1. Death is confusing because it has been taken out of the home where people used to be apart of it. Death and dying have become institutionalized. That is the care of the elderly has been taken up within nursing homes. The care of the sick and dying takes place almost exclusively in hospitals. And certainly, when someone dies the funeral itself is in a funeral home. The home no longer is the center of birth, life and death as it once

ជនរួមភាគច្រើនបានធ្វើពិធីមង្គលការ
ដែរដែលនៅភ្លាប់ ។

ប៉ុន្តែ ដើម្បីឲ្យគ្រួសារមួយមានសុភមង្គលនោះ ត្រូវ
ការ ។ ដើម្បីជាការជួយជ្រោមជ្រែងគ្នាទៅវិញទៅមក
គាថបុរសម្នាក់ , បុរសពីរនាក់ , គាថីមួយ ឬ ច្រើនជាងនេះ ។

គាថីទាំង ១០ នេះ ជាគាថីដែលនៅភ្លាប់ ដើម្បីជួយ
ដល់ការគិតគូរដល់ជីវភាពរស់នៅ ។ ក្នុងគ្រួសារនៅជាមួយគ្នា
ដែលឪពុកម្តាយ ជាដើមសំខាន់ (ភ្នំពេញ ឆ្នាំ) ។
ក្នុងការគិតគូរដល់ជីវភាពគ្រួសារ ដើម្បីឲ្យមានសុភមង្គល ,
ឲ្យកូនចៅរៀន ក្រមប្រតិបត្តិ ដោយការយល់ ដោយចិត្ត តាមការគិតគូរ
ដើម្បីឲ្យគ្រួសារមានសុភមង្គល ។ ក្នុងការអប់រំកូនចៅ
ដើម្បីឲ្យកូនចៅ ស្គាល់ការខុសត្រូវ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ។
ដូចនេះ ការគិតគូរដើម្បីឲ្យគ្រួសារមានសុភមង្គលនេះ ត្រូវ
ជួយជម្រុញគ្នានេះ គាត្រូវការដើម្បីឲ្យការរស់នៅ
ដើម្បីឲ្យ ។ ការងារបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីឲ្យ
ដូចខាងក្រោមនេះ ។

1. ដើម្បីឲ្យការងារ ដែលធ្វើនោះ ។ ដើម្បីឲ្យ
ដើម្បីឲ្យ ។ ការងារដើម្បីឲ្យ
ការងារ ដើម្បីឲ្យ ។ ដើម្បីឲ្យ ដើម្បីឲ្យ
ដើម្បីឲ្យ ដើម្បីឲ្យ

was, so that the natural learning about the life cycle does not take place.

2. The use of terminology (terms, words) other than the words dead, dying, and death to try to soften the impact of death has created some confusion as well. Words or terms that are substituted are "passed away", "gone to a better place", "lost", "kicked the bucket", "bit the dust", "wasted", or "rubbed out". The problem with substituting words or phrases for death and dying is that it does not represent death in a real way.

3. Television has a negative effect on the idea of death in the growing child too. Television presents death in a variety of forms (ways). News programs and documentaries show real death, whereas, television movies and weekly programs display death in a fictionalized (unreal) way. For a small child it becomes difficult to understand the difference. And because of the reaction or lack of reaction by the people around him when viewing these different forms of death, the child may assume (think) that death is not a serious event. So even though children may not see death in its natural context (state), they are shown abnormal (unreal) kinds of death situations. Unfortunately, these unrealistic situations lack

the essential quality of human emotions surrounding death.

The Funeral

The traditional funeral in the United States is an attempt to fulfill needs that the living have after a loss of a loved one. That is, funerals are more for the living than they are for the dead.

There are three parts to most funerals: the wake or reviewal of the body, the memorial, and the final disposition of the body.

1. The wake or reviewal usually takes place at the funeral home. The body has been prepared by the funeral director and placed in a casket that the family of the dead person has selected. Family and friends come together to view the body. These people gather together to try to help one another accept the loss of the dead person. This part of the funeral has been greatly misunderstood. The misunderstanding takes place because people do not know why they have to look at someone who is dead. The reason the body is viewed is to help the living truly recognize that this person has died. So often we are told that a loved one has died but we are not present when death takes place. The reviewal helps the living to believe the death.

2. The memorial usually takes place at a church, however,

ពិធីបុណ្យភ្ជុំ

ប្រពៃណីនៃពិធីបុណ្យភ្ជុំ គឺសំដែងការដឹងគុណ និងការតបស្នងគុណ ចំពោះដូនតាដែលបានចែកឋានសួគ៌ទៅ ដែលពួកគាត់បានធ្វើការងារដ៏លំបាកនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគាត់ ដើម្បីចិញ្ចឹមបីបាច់ពួកយើង ដែលជាកូនចៅរបស់គាត់ ដែលនៅរស់រានមានជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។ ដូច្នេះ ពិធីបុណ្យភ្ជុំ គឺជាពិធីមួយដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ប្រជាជនខ្មែរយើង។

ដើម្បីឲ្យបានច្បាស់ពីអត្ថន័យនៃពិធីបុណ្យភ្ជុំ យើងត្រូវដឹងពីប្រវត្តិនៃការកើតឡើងនៃបុណ្យនេះ ដូចតទៅនេះ៖

1. <u>ប្រវត្តិនៃការកើតឡើងនៃពិធីបុណ្យភ្ជុំ</u> ត្រូវបានគេដឹងថា ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ដែលជាស្តេចនៃនគរខ្មែរ ដែលមានរាជធានីនៅក្រុងអង្គរ ក្នុងសតវត្សរ៍ទី១២ ក្នុងគ.ស ព្រះអង្គបានសាងសង់ទីក្រុងមួយ ដែលមានឈ្មោះថា ទីក្រុងយសោធរបុរៈ ដែលមានន័យថា ទីក្រុងដែលមានកិត្តិយសដ៏ធំធេង។ ក្នុងទីក្រុងនេះ ព្រះអង្គបានសាងសង់ប្រាសាទមួយ ដែលមានឈ្មោះថា ប្រាសាទបាយ័ន ដែលមានន័យថា ប្រាសាទដែលមានមុខច្រើន។ ប្រាសាទនេះ ត្រូវបានសាងសង់ឡើងដើម្បីឧទ្ទិសថ្វាយព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលជាសាសនាដែលព្រះអង្គកាន់ប្រតិបត្តិ។ ប្រាសាទនេះ មានរូបចម្លាក់ជាច្រើន ដែលបង្ហាញពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជនខ្មែរ ក្នុងសម័យនោះ។ ក្នុងចំណោមរូបចម្លាក់ទាំងនោះ មានរូបចម្លាក់មួយ ដែលបង្ហាញពីរូបភាពនៃការរៀបចំម្ហូបអាហារ ដើម្បីថ្វាយព្រះសង្ឃ ក្នុងឱកាសបុណ្យភ្ជុំ។ ដូច្នេះ ពិធីបុណ្យភ្ជុំ ត្រូវបានគេដឹងថា បានកើតឡើងតាំងពីសម័យនោះមក ហើយបានបន្តរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

2. <u>ពិធីបុណ្យភ្ជុំ ជាពិធីបុណ្យដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់</u> ចំពោះប្រជាជនខ្មែរយើង ដែលជាកូនចៅរបស់ដូនតា ដែលបានចែកឋានសួគ៌ទៅ។ ពិធីបុណ្យនេះ គឺជាពិធីបុណ្យមួយ ដែលកូនចៅរបស់គាត់ ទាំងអស់គ្នា ដែលនៅរស់រានមានជីវិត ត្រូវតែមកជួបជុំគ្នា ដើម្បីធ្វើបុណ្យជូនដូនតា ដែលបានចែកឋានសួគ៌ទៅ។ ការធ្វើបុណ្យនេះ គឺជាការបង្ហាញពីការដឹងគុណ និងការតបស្នងគុណ ចំពោះដូនតា ដែលបានចិញ្ចឹមបីបាច់ពួកយើង ដែលជាកូនចៅរបស់គាត់ ដែលនៅរស់រានមានជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។ ដូច្នេះ ពិធីបុណ្យភ្ជុំ គឺជាពិធីមួយដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ប្រជាជនខ្មែរយើង។

it may take place at the funeral home. The memorial trys to help the living with the loss of the loved one by having a clergyman talk about the life of the dead person. The clergyman usually will try to make a connection between the good qualities of the dead person and the need family and friends have to begin the process of living without the dead person.

3. Final disposition of the body might include one of two possibilities: burial or cremation. Most dead in the United States are buried. That is, the body within the casket is place in the ground at a cemetary. A small percentage, about 2-5%, of the dead in the United States are cremated. (Cremation: the reducing of the body to ashes by burning.)

គាត់ដែរដែរ ថាមិនឲ្យ ដូចនឹងដែលគ្រូបង្រៀនតាំងពីដើម ដែរ
ដែលមានភាពតាំងចិត្ត ដោយតែងតែ ដូចនេះដើម្បីបាន ។

3. <u>តើបងប្អូនមានគំនិតយ៉ាងណាចំពោះការសិក្សាបច្ចុប្បន្ននេះ?</u>

ឆ្លើយតប ឧត្តរៈ ដែរ : តើបងប្អូនយ៉ាងដូចម្តេច ដែរ
សហជីពនេះ ដូចជាតែងតែ ក្នុងបងប្អូន ។ គោលដៅ ប្តូរ
ដែលឲ្យបងប្អូន ក្នុងនាមជាសមាជិកបងប្អូន ។ ចំណែក
ភាគច្រើន ដែរ ក្នុងនាមជាសមាជិក , ដែរ 2 - 5 % , ដែលតាមរយៈដែរ
សហជីពនេះ ដែរ តាមដែរ ។ តាមដែរ ដែរ ទីកន្លែង ដែរ ដែរ
ដែរ ដោយ តាមដែរ ។

The Family

A family is a basic unit (group) in society. Almost everyone grows up in a family. Families differ in many ways. One way they can differ is in the members that make them up. Some families consist of a man, a woman, and their children. This is called a nuclear family. A family that includes a man, a woman, their children, and other relatives living together is called an extended family. If a family consists of one or more children and one parent, this is called a single-parent family. There are some families that included blood relatives of different generations (grandparent, grandchild, aunt, uncle). This would be an example of an incomplete extended family.

Families usually perform several functions:

1. Protection of the individual members because of the strength of the unit. Clothing, feeding and sheltering the members of the family; caring for the emotional as well as the physical needs of the family members.
2. Having children to carry on the family name and family traditions.
3. Teaching the young to become a part of society. (i.e. the home is the first place of learning and socializing of children).

Most people are members of at least two different family units during their lifetime. The first is the family unit into which an individual is born or the family that he or she spends the growing up years. The

សព្ទានុក្រម family

គ្រួសារ ជាក្រុមមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយគ្នា ។ ជាធម្មតាគ្រួសារមានសមាជិកពីរនាក់ឡើងទៅ ដែលមានទំនាក់ទំនងគ្នាតាមរយៈការរៀបការ ការកើត ឬការចិញ្ចឹមបីបាច់ ។ គ្រួសារមានច្រើនប្រភេទ ។ ប្រភេទមួយគេហៅថា គ្រួសារស្នូល ដែលមានតែឪពុក ម្តាយ និងកូនៗ ។ នេះគឺគេហៅថា "ចំណងសាច់ញាតិគ្រួសារ" ។ ប្រភេទគ្រួសារដែលមានច្រើនជាងគ្រួសារស្នូលបន្តិច គឺមានកូនចៅត្រកូលតែមួយ ឬច្រើនរស់នៅជាមួយគ្នា ក៏គេហៅថា "សន្តានត្រកូល" ។ ដើម្បីត្រួតត្រាមានដែនកំណត់អាស្រ័យលើមួយអត់កំណត់ នេះគឺគេហៅថា "ឯកត្តកម្ម" ។ ឱ្យមានត្រួតត្រាខ្លះ ដើម្បីកុំឱ្យសមាជិកម្នាក់ៗ ធ្វើអ្វីតាមចិត្តខ្លួនឯង ដោយមិនគិតដល់ប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត ដូច្នេះមានច្បាប់ ឬវិន័យមួយចំនួនដែលសមាជិកត្រូវគោរព ។ ច្បាប់ទាំងនេះ ហៅថា "ច្បាប់គ្រួសារ" ។

ច្បាប់គ្រួសារ ជាធម្មតាកំណត់ពីសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចរបស់សមាជិកនីមួយៗ ដោយផ្អែកទៅលើ :

1. <u>ភេទ ដែលមានភាពខុសគ្នាខាងរាងកាយ ដែលធ្វើឱ្យមានតួនាទីខុសគ្នាក្នុងសង្គម</u> ។ ឧទាហរណ៍ ប្តីត្រូវធ្វើការនៅក្រៅផ្ទះ ដើម្បីរកប្រាក់ចំណូលមកចិញ្ចឹមគ្រួសារ ។ ប្រពន្ធត្រូវធ្វើការងារនៅផ្ទះ ដូចជាមើលថែទាំកូន ធ្វើម្ហូប បោសសម្អាតផ្ទះ ជាដើម ។
2. <u>ជំនាន់ ដែលមានន័យថា ឪពុកម្តាយ ត្រូវមានការគោរពស្តាប់បង្គាប់ពីកូនៗ</u> ។
3. <u>ប្តីប្រពន្ធ ដែលត្រូវមានការយោគយល់ និងជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក</u> ។

(ចំណាំ ភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងតួនាទីរបស់ស្ត្រី និងបុរសនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា ពោលគឺ តើមានអ្វីខ្លះដែលស្ត្រីធ្វើបានល្អជាងបុរស ហើយបុរសធ្វើបានល្អជាងស្ត្រី ?)

ក្នុងគ្រួសារមួយ ជាធម្មតាមានសមាជិកច្រើនជាងគេ គឺឪពុកម្តាយ និងកូនៗ ។ ប៉ុន្តែមានគ្រួសារខ្លះ ដែលមានតែឪពុកម្តាយ និងកូនតែមួយ ឬពីរនាក់ប៉ុណ្ណោះ ។ ក៏មានគ្រួសារខ្លះដែលមានសមាជិកច្រើនជាងគេ ដូចជាមានបងប្អូនជីដូនមួយ ជីតាជីដូន ឪពុកម្តាយ និងកូនៗ ជាដើម ។ ប៉ុន្តែគ្រួសារទាំងនេះ ក៏ត្រូវមានច្បាប់ដូចគ្នាដែរ ។

second is the family unit the individual forms with husband or wife and perhaps children. The individual plays different roles in each of these family units. A role would be: mother, father, son or daughter.

Each of these roles has responsibilities within a family but these responsibilities may be different from family to family. For example, in one family the father may have the responsibility of working outside the home to provide money for the family, whereas, in another family the mother has that responsibility. In some families the mother and father share this responsibility. Children (sons or daughters) may have responsibilities in the family like washing dishes, cutting the lawn, or taking care of younger children.

With the responsibilities that members have within the family there also comes power. Responsibilities and power are directly related. This, in part, explains why the parents have more power in the family than the children--parents have more responsibilities. Power and a feeling of importance are tied together. Ideally, every member of a family needs to feel power or a sense of importance within the family. This helps us to understand why children need responsibilities around the household if they are to feel good about themselves.

Family Violence

The reporting of violence in the home, among family members is increasing. In fact, there is more violence occuring in the home than on the street. Approximately 50 million people are victims of physical harm by another family member each year.

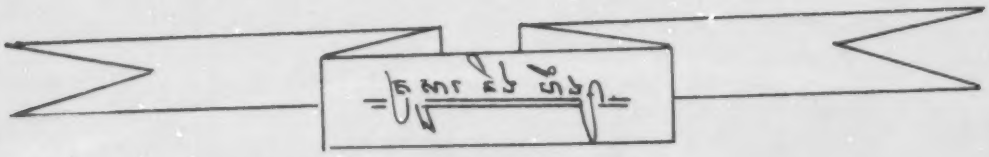
Family violence can be categorized into four areas:

1. Child abuse: abuse of children by parents or guardian.
2. Sibling abuse: abuse between brothers and/or sisters.
3. Spouse abuse: abuse by husband of wife or wife of husband.
4. Parental abuse: abuse of parents (grandparents, guardian) by children.

Family violence within each of these categories includes physically abusing, verbally abusing, or sexually abusing another family member.

We cannot completely explain why so much violence is occuring in the home, but we can look at some reasons that might increase the chances of family violence.

1. Economic stress and unemployment (Difficulty in finding work that allows the family to meet basic needs like paying bills). This kind of stress may cause heads of households to take out frustrations (disappointments) on family members.
2. Drugs/alcohol abuse within the family When people are under the influence of drugs/alcohol their



ability to think and act reasonable may be affected. They overreact to a situation while drinking and inflict undue punishment to a family member.

3. Learned behavior Not knowing other ways of teaching children. Parents, for example, may spank their children when they misbehave because that is what they learned to do. The problem is knowing how much spanking is to be done,(how hard you hit), when it is to be done (the age of the child), and knowing what behavior deserves a spanking. Most of us do not get professional training in parenting. Our experiences are limited to the way we were raised as children and although that may not have been bad, there may be other better ways.

Family violence is far more common then we would like, but there are things that can be done. To reduce violence, people could take courses in parent education. Courses that would teach them ways of dealing with the raising of children. In addition, more money should be set aside for shelters (places where family members can go for immediate protection and help). There also needs to be made available more local chapters of organizations like Parents Anonymous. This is an organization that parents can call when they feel they need someone to talk to about their abusive behavior toward their children.

2. ប្រាប់ [illegible] : គាត់ណែនាំឲ្យគេស្គាល់ព្រះ
តាមរយៈការសិក្សាព្រះគម្ពីរ ដោយប្រាប់ពីសេចក្តីពិតអំពីព្រះ
ដែលមានចំពោះគេដាច់ដុត ។

3. ជួយសមាជិកក្នុងក្រុមឲ្យ [illegible] : ពីមុនមក បងប្អូនក្នុង
ក្រុមនីមួយៗ ពុំសូវបានស្គាល់គ្នាច្បាស់ទេ ដោយសារគេមក
ពីកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ការអញ្ជើញគ្នាទៅលេងតាមផ្ទះ ក៏ពុំសូវមាន
ដែរ ដោយសារតែមានការលំបាកក្នុងការធ្វើដំណើរ ។ ដូច្នេះ
ការដែលបងប្អូនបានមកជួបជុំគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃអាទិត្យ ក៏ដូចជា
ការដែលបានជួបជុំគ្នាតាមផ្ទះ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានខែចុងក្រោយនេះ
ជាការចាំបាច់ណាស់ ដើម្បីឲ្យគ្រប់គ្នាបានស្គាល់គ្នាកាន់តែច្បាស់
ជាងមុន ។ ការជួបជុំគ្នាតាមផ្ទះ ក៏ជួយឲ្យយើងបានដឹងពីជីវិត
ការរស់នៅ ការលំបាក ការតស៊ូ ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់
បងប្អូនម្នាក់ៗ ដែលជួយឲ្យយើងអាចអធិស្ឋានឲ្យគ្នាបានត្រឹមត្រូវ
ដោយដឹងច្បាស់ពីតម្រូវការរបស់គ្នា ។ ការជួបជុំគ្នាតាមផ្ទះ
ក៏ជួយឲ្យយើងបានស្គាល់ចរិតនិស្ស័យរបស់គ្នាកាន់តែច្បាស់ ដែល
ជួយឲ្យយើងអាចរួមការងារជាមួយគ្នាបានកាន់តែល្អ ។ ដូចនេះ
ការជួបជុំគ្នាតាមផ្ទះ ក៏ជួយឲ្យយើងបានស្គាល់ព្រះអង្គកាន់តែច្បាស់
ដែលជាការចាំបាច់ណាស់ ដើម្បីឲ្យយើងអាចបម្រើព្រះអង្គបានកាន់
តែប្រសើរឡើង ។ ដូច្នេះ ខ្ញុំសូមលើកទឹកចិត្តបងប្អូនទាំងអស់គ្នា
ឲ្យខិតខំប្រឹងប្រែងជួបជុំគ្នាតាមផ្ទះឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅ
បាន ។

Rape/Acquaintance Rape

Rape is forced sexual relations against a person's will. There is some confusion about why rapes are committed. Sexual satisfaction is not the reason for rapes, rather, rape is an act of violence. A rape is committed in order to control and humiliate another person, not to satisfy a sexual desire.

In the past five years, rape has increased by 42%. It is also the most seriously underreported (it is not reported) crime. It is estimated that as many as ten rapes occur for every one that is reported to the police.

Rape can happen to anyone, but most victims are young. Over half of all victims reported are under twenty-one years of age. Rape can also happen anywhere. In fact, the victim's home can be the greatest danger for people living in large cities.

Over fifty percent of all rapes occur between people who have met before. These are called acquaintance rapes. Acquaintance rapes or date rapes can be avoided by understanding some basic principles. When force is used to have sex, it is a crime, even if the man and woman know one another. Force in relationships often results from breakdowns in communications. For example, saying one thing but meaning another. Sometimes we even contradict our words with body language or gestures. To illustrate this, think of a guy and girl dancing together. The girl feels uncomfortable because the guy is dancing too close

ការជាប់កំពេតបង្ហូរ និង ការជាប់ដោយភ្លាម

ការជាប់កំពេតដែលគេហៅថា បង្ហូរក្រហមចេញ គឺសំរាប់អ្នកដែលកើតជាមួយនឹងជាតិ ដែលមានកត្តាប្រឆាំងនឹងជាតិ A និង B ។ តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាមមុនពេលឲ្យឈាម គេអាចដឹងថាតើមនុស្សម្នាក់ជាប់ក្រុមឈាមអ្វី ដើម្បីកុំឲ្យគេយកឈាមខុសក្រុមមកឲ្យគេ ។

ការដែលមនុស្សយើងមានក្រុមឈាមខុសៗគ្នាដូច្នេះ ដោយសារតែមានការប្រែប្រួលនៃសារធាតុ ដែលហៅថា អង់ទីហ្សែន ។ ការជាប់បង្ហូរកំពេតដែលមានក្នុងឈាម និងនៅលើ ម្ជុលរោមតូចៗ ។ ការជាប់បង្ហូរដែលមិនត្រូវ និងត្រូវគ្នាគឺអាស្រ័យទៅលើ អង់ទីហ្សែនដែលមានក្នុងឈាមរបស់អ្នកទទួល ដែលមិនត្រូវគ្នានឹងអង់ទីហ្សែនដែលមានក្នុងឈាមរបស់អ្នកឲ្យ ដែលនាំឲ្យមានការប្រតិកម្ម ដែលធ្វើឲ្យកោសិកាឈាមក្រហមបែកបាក់ ។ ដូច្នេះហើយ ការធ្វើតេស្តឈាមមុនពេលឲ្យឈាមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីជៀសវាងនូវគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងបាន ។

ការពិតនៅក្នុងលើនេះ , ការជាប់បង្ហូរកំពេតបានកើនឡើងដល់ ៤៦ % ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបមានការលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការបរិច្ចាគឈាមច្រើនជាងមុន ដើម្បីកុំឲ្យមានការខ្វះខាតឈាមសំរាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលមានគ្រោះថ្នាក់ ឬក៏ពេលមានការវះកាត់ធំៗ ដែលត្រូវការឈាមច្រើនដែរ ។ ដោយសារតែមានការលើកទឹកចិត្តឲ្យបរិច្ចាគឈាមច្រើនដងក្នុងមួយឆ្នាំ ដែលមានរយៈពេលចន្លោះ ១០ ទៅ ១៥ ថ្ងៃ ម្តង ទើបធ្វើឲ្យចំនួនអ្នកបរិច្ចាគឈាមមានការកើនឡើងយ៉ាងច្រើន ។ ការជាប់បង្ហូរកំពេតមានកើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ទន្លេមេគង្គ ដូចជាប្រទេសកម្ពុជា ភូមិភាគខាងជើងប្រទេសថៃ ភាគខាងត្បូងប្រទេសចិន ប្រទេសឡាវ និងប្រទេសវៀតណាម ជាដើម ។ ប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ទន្លេមេគង្គ ភាគច្រើនមានការជាប់បង្ហូរកំពេតខ្ពស់ជាងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមានការជាប់បង្ហូរកំពេតប្រហែលជា ៥០% ដែលការជាប់បង្ហូរកំពេតដែលកើតឡើងញឹកញាប់ក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ទន្លេមេគង្គ គឺដោយសារតែមានការលាយឡំគ្នារវាងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់នេះ ជាមួយនឹងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមានការជាប់បង្ហូរកំពេតទាប ។ ដូចឧទាហរណ៍ ការលាយឡំគ្នារវាងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ទន្លេមេគង្គ ជាមួយនឹងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ផ្សេងទៀត ដែលមានការជាប់បង្ហូរកំពេតទាប ដែលនាំឲ្យមានការកើនឡើងនូវការជាប់បង្ហូរកំពេតនៅក្នុងប្រទេសបារាំង ។ ការជាប់បង្ហូរកំពេតមានការកើនឡើងនៅក្នុងប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតនៅតំបន់ទន្លេមេគង្គ ដែលមានការជាប់បង្ហូរកំពេតខ្ពស់ ដែលមានការកើនឡើងនៅក្នុងប្រទេសបារាំង ដែលមានការជាប់បង្ហូរកំពេតទាប ដែលនាំឲ្យមានការកើនឡើងនូវការជាប់បង្ហូរកំពេតនៅក្នុងប្រទេសបារាំង ។

to her. Instead of saying she feels uncomfortable, she asks him if he wants to go outside. In saying this, the guy thinks that she wants to do more than dance.

It is important that we are aware of how we communicate. We have the right to express our ideas and feelings. We have the right to disagree with others as long as we do not unfairly critize them. We should understand clearly what we want out of a relationship, including touching, kissing and even sex and be willing to take responsibilities for the choices we make.

ដើម្បីឲ្យលក់ល្អ ដើម្បីមើលរៀបចំតុបតែងអ្វីឲ្យស្អាត ប្រើ
ពិធីដែល ត្រូវការច្រកច្រាន់ ពីក្រែះ ប្រុសតាត់ចាំពេលពេក ។
ឱនួកត្រូវការច្រកច្រាន់ , តាងបានអ្នកសៅអ្នកស្រុក ដើម្បីតាត់ដង
ទៅ ក្រែ តាត់មាចទៅបាន , ដីដីនេះ ប្រុសលក់ឆ្កែឆ្កៀងឲ្យ
តាត់បិទពេញ ជំណាងឲ្យ ក្រែ ឆ្កែឆ្កែងនេះទៅវិញ ។

នេះ គឺជាការសិក្ខាណាស់ ដែលយើង ត្រូវដើម្បីឲ្យល្អាស់
ក្នុងការនិយាយថ្លៃ និងលក់ពីអត្ថន័យខ្លឹមសារដែលកាត់ពេញ ។
យើង មានតិចអ្វី ដើម្បីសង្កត់ត្រូវ គឺនឹង យើងត្រូវដេលស់
ពីយើង ។ យើងគ្មាន ដូច្នេះ ដើម្បី ដូចដែល លាងឆាស់ត្រូវអ្វី
ពៅ ដូចត្រូវតម្លៃដែរ ។ យើងមានលក់ល្អាស់ , ចាំដើម្បីយើង
ចង់បានថ្លៃពីណាតាំងរាង ដោយយក ដូចដូចបញ្ចាស តាំ, ជាក្បាស
អង្ករ , ការដេរ , និងការដេតលេងកូន និងណាចង់ដើម្បីតាម
អ: អាង ដូចជាការថ្លែងពីនឲ្យយើង ដើរទៅបាន ដោយល្អ ។

Chemical Substances - Introduction

A chemical substance (drug) is something that causes a change in the body or mind. These changes can take place in different ways. The effects of chemicals can cause the following:

1. changes in functions of the body (physical or physiological)
2. changes in the mind (thinking) and emotions (feelings)
3. changes in a person's behavior (the way they act)

This means that the aspirin we may take for a headache is a drug. So is the vitamin pill we may take in the morning. Even the cola (soda pop) or the coffee that is drunk (consumed), because of the presence of caffiene, is a drug. We live in a drug using society. Almost all of us use drugs.

Drugs have many good (beneficial) uses. Doctors often use drugs to treat illnesses. Some drugs are used to cure or prevent a disease. Some are used to relieve pain. Some drugs may help the body to function normally like insulin which is used by diabetics.

Other drugs change the way a person feels, thinks, and behaves. Doctors may prescribe these drugs for people who have emotional problems.

Drugs can be categorized (classified) in different ways and some drugs fit more than one category. For example, there are <u>prescription drugs</u>. If we are sick, our doctor may prescribe a drug. He will consider many things in deciding what

ការធ្វើឲ្យស្រួល ឬ ការធូរស្បើយ

ការធូរស្បើយ គឺជាការធូរស្រាលពីជម្ងឺឈឺចាប់ណាមួយ ដែលមនុស្សម្នាក់ទទួលរងនូវ ឬវាអាចជៀសវៀង ដូចជាក្តីព្រួយបារម្ភ ឬអាការៈផ្សេងទៀត ដែលមានពាក់ព័ន្ធ ។ ការធ្វើឲ្យស្រួលនេះ អាចកើតមានដោយការប្រើថ្នាំ ឬដោយវិធីតាមរយៈរាងកាយ, និងដោយការព្យាយាមរបស់ខ្លួនឯង ដើម្បីជួយដល់ខ្លួនឯង ។ ច្រើនដងទៀតការធូរស្បើយនេះ អាចបណ្តាលមកពីការរួមបញ្ចូលគ្នានៃវិធីទាំងនេះ ។

1. ការធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងរាងកាយដោយខ្លួនឯង ។
2. ការធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងចិត្តគំនិតនិងវាយនភាព ។
3. ការធ្វើឲ្យស្រួលដោយប្រើប្រាស់ឱសថ ឬអ្នកជំនាញ ។

នេះមានន័យថា ដើម្បីលើកយកនិយមន័យថ្មីមកពិភាក្សា (aspirin) ពីរបៀបដែលវាធ្វើការ ឬរបៀបដែលវាមិនធ្វើការ ។ តែដូចជាមានវិធីច្រើនដែលយើងអាចធ្វើការជាមួយនឹងវា ដើម្បីធ្វើឲ្យស្រួលដល់ខ្លួនយើង ដែលជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយក្នុងការធ្វើយ៉ាងនោះ ។ ដូច្នេះ ដូចជាមានវិធីច្រើនដែលយើងអាចធ្វើការជាមួយនឹងវា ដើម្បីធ្វើឲ្យស្រួលដល់ខ្លួនយើង ដែលជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយក្នុងការធ្វើយ៉ាងនោះ ។

ជាដំបូងមានកត្តាសម្ភារៈមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយដល់ការឈឺចាប់ ។ ក្នុងពេលវេទនាដែលជម្ងឺឈឺចាប់មកដល់ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។ ថ្នាំខ្លះត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយដល់ការឈឺចាប់ ។ ថ្នាំខ្លះទៀតប្រើដើម្បីជួយដល់ការឈឺចាប់ ខ្លះទៀតជួយដល់ការគេង ដូច្នេះអ្នកអាចជ្រើសរើសយកថ្នាំដែលសមស្របបំផុតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក ដើម្បីជួយដល់ការឈឺចាប់ដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ ។

ថ្នាំខ្លះទៀត អាចជួយដល់ខ្លួនអ្នកក្នុងការគេងលក់ស្រួល និងរហ័សរហួនជាងមុន ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំ ។ ក្នុងពេលអាចជជែកជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬប្រើថ្នាំដែលគេលក់តាមបញ្ជរ ដើម្បីជួយដល់ការឈឺចាប់ ដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ ។ ដូចជាមានវិធីច្រើនដែលយើងអាចធ្វើការជាមួយនឹងវា ដើម្បីធ្វើឲ្យស្រួលដល់ខ្លួនយើង ដែលជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយក្នុងការធ្វើយ៉ាងនោះ ។

drug to prescribe. He will consider our age and size. He will find out whether we are allergic to certain substances.

After the doctor decides what drug you need, he will give you a prescription. A prescription is a doctor's written order for a drug, including instructions for its use. The prescription is meant only for the individual it was prescribed (written) for. And, only for that illness at that time. The drug should be used only in the way described on the label.

Some drugs can be purchased legally without a prescription. These are called non-prescription or over-the-counter drugs. Aspirin, vitamins and cold tablets are examples of non-prescription drugs.

In addition to prescription and non-presciption drugs we can categorize (classify) drugs in the following ways:

1. Illegal drugs are those that have restricted or prohibited use. For example, marijuana is only to be used in government sponsored medical programs. Heroin has no legal use. It is strictly a prohibited drug.
2. Social drugs are legal for a specific age group (like adults). Or these drugs are accepted by a majority of society. Examples from this category would include cigarettes or alcohol which is legally acceptable at a certain age. Coffee and coca cola containing caffiene are also examples of social drugs.
3. Natural drugs are plants or foods that can produce mood altering (emotional) changes when used in their natural state.

Chemical Substance Groupings
(Pharmacological Effects)

Drugs are grouped according to the way they affect human beings. Drugs that affect most people in the same way are classified together. But there is no simple, sure way to find out about the effects of drugs. The same drug will not always have the same effect on all people. And a drug can affect a person in different ways at different times. These differences depend on many things. Some of these are:

1. The amount of drug taken
2. How often a drug is taken
3. Whether a drug is mixed or taken with another drug
4. Whether a drug is in its pure form
5. Whether a person is allergic to the drug
6. The size and weight of the person taking the drug
7. The physical condition of the person taking the drug
8. The emotional state of the person taking the drug

I. Stimulants are drugs that speed up the body's activities. They cause the heart to beat faster, the circulation and respiration rates to increase, and the blood pressure to rise. They can make a person feel wide awake and alert. One common stimulant drug is caffeine. Caffeine is found in coffee, tea, cocoa, and cola drinks. There is also a broad range of stronger stimulants that have a mood-elevating effect. This means the stimulants cause euphoria, or a strong feeling of well-being.

ការដាក់ជាក្រុមនៃសារធាតុគីមី (Chemical Substance Grouping)

ដើម្បីការងារគ្រប់គ្រងសារធាតុគីមីមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវតែដឹងពីលក្ខណៈសម្បត្តិ និងគ្រោះថ្នាក់នៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ដែលពួកគេប្រើប្រាស់ ឬមានក្នុងកន្លែងធ្វើការ។ ប៉ុន្តែក្នុងស្ថានភាពជាក់ស្តែង ការងារនេះពិបាកធ្វើណាស់ ដោយសារមានសារធាតុគីមីជាច្រើនប្រភេទ ដែលត្រូវការប្រើប្រាស់ក្នុងការងារ។ ដូច្នេះដើម្បីឲ្យការងារនេះមានភាពងាយស្រួលក្នុងការអនុវត្ត គេត្រូវដាក់សារធាតុគីមីទាំងនោះជាក្រុមៗ ដោយផ្អែកលើលក្ខណៈសម្បត្តិគីមីដូចគ្នា ឬស្រដៀងគ្នា ដែលហៅថា ការដាក់ជាក្រុមនៃសារធាតុគីមី។ ការដាក់ជាក្រុមនៃសារធាតុគីមីនេះ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើលក្ខណៈសម្បត្តិគីមីដូចខាងក្រោម ៖

1. ប្រតិកម្មជាមួយទឹក ឬខ្យល់ជុំវិញ។
2. ដេះដែរជាមួយទឹក ឬខ្យល់ ។
3. ការរលាយនៃសារធាតុគីមីមួយនៅក្នុងសារធាតុគីមីមួយទៀត។
4. ជាអាស៊ីត ឬ ជាមូលដ្ឋានរឹងនៃសារធាតុគីមី ។
5. ប្រតិកម្មជាមួយនឹងសារធាតុផ្សេងទៀត ដែលបង្កឲ្យមានការផ្ទុះ ឬការឆេះនៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ។
6. ទំហំនៃម៉ូលេគុលនៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ។
7. ដង់ស៊ីតេនៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ឬដង់ស៊ីតេនៃចំហាយនៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ។
8. សម្ពាធចំហាយនៃសារធាតុគីមីនីមួយៗ ។

H

Amphetamines and cocaine are examples of stronger stimulants. Because these drugs have a high potential for causing physical dependence*(see note at end of this lesson) they are available legally only by a physician's order (a prescription).

2. Depressants are drugs that slow down the activities of certain areas of the brain and spinal cord. This causes the muscles to relax and slows the body's reactions. Doctors may prescribe a drug from this group to calm nervousness and help people sleep - these are tranquilizers and sedatives.

   a. Alcohol is one of the drugs in this group. We will discuss alcohol more later.

   b. Tranquilizers may be prescribed to calm and relax people who are tense or anxious (nervous). These drugs can cause mental (psychological) and physical dependence. Tranquilizers are very dangerous when used with alcohol. Taking these drugs together can be fatal (deadly).

   c. Barbituates may be prescribed as sleeping pills and for calming nervousness. Barbituates can cause mental and physical dependence when people take them regularly. Like tranquilizers, taking barbituates in combination with alcohol can be dangerous.

3. Hallucinogens are drugs that change the way your mind and senses work. Your senses of seeing, hearing, taste, smell, and touch may be confused.

ប្រភេទថ្នាំងងុយដេក ដើម្បីបង្កើតជា ។ ដោយសារតែវាជាប្រភេទ
ថ្នាំដែលធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រួលបួល (euphoria) ដូចគ្នានឹងថ្នាំដែលធ្វើឲ្យ
ដើរលេងដែរ ។ ថ្នាំ អំហ្វេតាមីន (amphetamine)
និង កូកាអ៊ីន (Cocaine) គឺជាថ្នាំដែលធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រួលបួល
ដូចគ្នា ។ ដូច្នេះ: ចាំបាច់ណាស់ ដើម្បីបង្ការមិនឲ្យមានការប្រើប្រាស់
ខុសច្បាប់ ឬ ដើម្បីកុំឲ្យមានការប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ត្រូវតែមានច្បាប់
ដាក់ឲ្យប្រើ ។

H <u>ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយមិនត្រឹមត្រូវ</u> : ចាំបាច់ណាស់ ដែលត្រូវមាន
ការបង្ការជាមុនសិន ដើម្បីកុំឲ្យមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយមិនត្រឹមត្រូវ
ដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ឬ ដល់ការរស់នៅរបស់មនុស្ស ។
ដើម្បីធ្វើការបង្ការបាន ត្រូវតែមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ អំពីថ្នាំ
ដែលគេប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ។ ចំពោះនេះ គឺចាំបាច់ត្រូវមានការ
អប់រំដល់ប្រជាជន ។ ចំណុចនេះ គឺចាំបាច់ត្រូវធ្វើដូចខាងក្រោម
ដែលត្រូវបានចែងក្នុងច្បាប់ ។

a. <u>ការអប់រំសុខភាព</u> : ចាំបាច់ត្រូវធ្វើជាប្រចាំ ។
ដើម្បីឲ្យដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានដល់ ។

b. <u>ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ</u> : ត្រូវតែមាន
ការគ្រប់គ្រងយ៉ាងតឹងរ៉ឹង ។ ជាពិសេសត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យ
ដោយអ្នកជំនាញ ដែលមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ អំពីថ្នាំ
ដែលគេប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ដើម្បីកុំឲ្យមានការប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់
ដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

ចាំបាច់ត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យ ដោយអ្នកជំនាញ ដែលមានការយល់ដឹង
ច្បាស់លាស់ អំពីថ្នាំដែលគេប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ដើម្បីកុំឲ្យមានការ
ប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

c. <u>ច្បាប់ដាក់ទោស</u> : Barbiturates អាចបង្កើតឲ្យមានការ
ពឹងពាក់ខ្លាំង ដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ ច្បាប់ដាក់ទោស
នេះ អាចបង្កើតឲ្យមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ដល់ប្រជាជន
ដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។ ការដាក់ទោសច្បាប់ ចាំបាច់ត្រូវ

For example, if you hear a sound, it may appear as a flash of light.

The effects of using hallucinogens may be pleasant, but they may also be very unpleasant - a "bad trip".

LSD is the best known of the hallucinogens, but PCP (phenycyclidine), peyote, mescaline, and other hallucinogens all have similar effects. Most of these drugs are illegal except for medical research. Though these drugs do not produce physical dependence, a very small dosage can produce drastic effects mentally.

*Mental or psychological dependence occurs when a person uses the drug to satisfy an emotional need. Mild psychological dependence is called habituation. A person can become habituated to anything that gives a feeling of well-being. For example, a person can become habituated to the caffeine found in coffee, teas, cocoa, and cola drinks because it seems to provide a lift (a slight feeling of exhilaration). Sometimes a person will develop a strong, psychological dependence, or craving, for a drug. The need is so strong that obtaining the drug is more important than satisfying other needs.

Physical dependence occurs when the body becomes so used to a particular drug that it must have a certain amount in the bloodstream and tissues all the time in order for the person to feel normal. Addiction is another term that describes the physical dependence on a drug. Not

all chemicals have the ability to cause physical dependence. However, once a person does become physically dependent, when that chemical is not in the system unpleasant symptoms can occur. These symptoms are referred to as withdrawal. Although the intensity (strength) of the symptoms can vary, they include: nervousness, excessive sweating, aches and pains, nausea and perhaps convulsions.

ភាសាតាមដែនកន្លែងគារញើន ក្រុងតែកត្បើស ដៅកោងដែន
ដូចនេះ ក្រុងកន្លែងនិង ត្បើស្លាដែ ដែលមិនដែលមានដែលមាន
ក្រុងដែលដែល តែភាសាដែ ដែលមានមាន និង ដែលនិងដែ ពេលដែ
ឆ្នាំនាដែលមាន ដូចដែលដែលមាន ដោយសារ។

គារញើន ដែលដែលត្បើស្លាដែលដែលដែលមានដែលដែលដែ
ពន្លឺ: ដែលដែលដែល

There is much confusion and even fear by many people about the term "drugs" and "drug users". Additionally, when we hear about people having "drug problems" we begin to think that drugs and drug users must be bad.

We need to understand terminology (terms) related to drug consumption. For example, the difference between 1) drug use, 2) drug misuse, and 3) drug abuse.

1. Drug use: taking of a drug for its intended purpose, in the appropriate amount, frequency, and strength, and manner.
   a. a legally obtained substance
   b. taken as directed (following direction)
   c. taken to cure or prevent an illness

2. Drug misuse: taking a substance for its intended purpose, but not in the appropriate amount, frequency, strength, or manner.
   a. legally obtained substance
   b. NOT taken as directed
   c. taken to cure or prevent an illness

3. Drug abuse: deliberately taking a substance for other than its intended purpose, and in a manner that can result in damage to the person's health or his ability to function.
   a. usually illegally obtained substance
   b. taken for a mood altering effect
   c. could lead to mental and/or physical dependence

ដើម្បីកាត់បន្ថយការភ្លេចភ្លាំងនៃពាក្យ ខ្ញុំសូមលើកយកឧទាហរណ៍ពីរ
ពីពាក្យ "ល្អ" និង "អ្នកស្រីល្អ" ។ ក្នុងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ,
គេឃើញ ស្ត្រីម្នាក់ជាមួយ "បង្ហាល់" ដើរតាមដើម្បីដាក់ថ្នាំ
ល្អ និង អ្នកស្រីល្អ ដូចខាងក្រោម ។

ដើម្បីកុំឱ្យភ្លេច ពាក្យនីមួយៗតែងតែមានន័យ ដូចជា ល្អ ឬ អ្នកស្រីល្អ ។
ឧទា: ការប្រើប្រាស់ពាក្យ ល្អ 1) ការស្រែល្អ, 2) ល្អសំរាប់
ចិត្ត, 3) ល្អដែលមិនគួរឱ្យជឿ ។

1. ការស្រែល្អ ឬ ល្អដែលមានន័យថា ល្អ : ការស្រែល្អនេះ
ជាការងារសំរាប់ ចិត្តគ្រប់គ្នា ដែលចង់ឃើញ, ក្នុងការរួមក្នុងគ្រប់
ការងារ ដូចជាការដាំដុះ និង ថែទាំ ជាដើម ។
a. ល្អដែលមានន័យថា ត្រឹមត្រូវ ឬ ការងារល្អ ។
b. ស្រែតាមបែបបុរាណ (អនុញ្ញាតិឱ្យតែប្រពន្ធ, អនុវត្តតាម)
c. ស្រែសំរាប់ការងារទាប់ទាស់ ឬ ចិត្តដ៏ល្អ

2. ល្អដែលមានន័យសំរាប់ចិត្ត ឬ ល្អដែលគួរឱ្យស្រែក្នុងនិងរាល់
គ្នាស្រែ សំរាប់គ្រប់ការងារ ដែលមានន័យថា ការងារចាប់ស្រែ
ការចាប់ផ្តើមដាំដុះ ដោះលែ ដីសាកដ្ឋ ខ្លាំង និង
គួរឱ្យស្រែតាមរបៀបដែលវិទ្យា ។
a. ល្អដែលមានន័យថា ត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់ ។
b. ដីគួរស្រែតាមលំនាំរៀបរៀងដែលវិទ្យា ។
c. ស្រែសំរាប់ការងារទាប់ទាស់ ឬ ចិត្តដ៏ល្អ ។

3. ល្អដែលមិនគួរឱ្យជឿ : គឺល្អដែលគួរឱ្យស្រែ ដោយសារតែគេ
ឃើញ ដោយមាន ជំនឿលើ ដែលថា ជីវកោសគួរ ជីលាងជីពូរបស់
គេដាស់ ការលើសែងគេឱ្យស្រែ ។ ដោះអាត់ ការថ្លើយ ពៅនិង
ភាពតានតឹង ដូច្នេះការដែលគួរឱ្យ ការចិត្ត ឬ ការលាង ពៅនិង ភាពតានតឹង
គេដែរ ។

Based on these definitions it is safe to say that almost all of us are drug users. In fact, we live in a drug using society. That may be one of the reasons why this country is as progressive as it is. We are able to stay relatively free from disease and this allows more time to be used on tasks.

Further, drug by themselves cannot be classified as good or bad. What is important is how they are utilized - the intent that people have for the specific substance.

a. ...

b. ...

c. ...

...

Alcohol is a drug that the law allows us to use if we are of legal drinking age. Because of the widespread use of alcoholic beverages, many people do not realize that alcohol is a drug. Specifically, alcohol fits into the depressant category. It effects the central nervous system (the center of the brain that controls judgment, vision, hearing and eventually breathing).

Alcohol was used in the past as a medicine, as an anesthetic (something used to deaden feelings in the body). But there are better medicines today. Alcohol is now used chiefly as a drink in social settings.

Alcohol is high in calories. But alcohol does not have body building nutrients in it. People who drink a lot of alcohol and eat little food suffer from malnutrution.

Alcohol is not digested in the same way food is. It does not have to be broken down into basic nutrients. But once it enters the stomach, it goes directly into the blood stream, especially if little or no food is present in the stomach. Because our blood circulates the body approximately every 30 seconds, the effects of alcohol are reached very quickly.

Blood alcohol level, or BAL as it is abbreviated, is the measurement of alcohol in the system or the measurable stages of intoxication. There are many reasons why it is important for us to understand what BAL is. But first let

ការពន្យល់ស្រវឹង

ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជាជំនួយដ៏ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់ដឹងថាតើខ្លួនគេស្រវឹងប៉ុណ្ណា ។ ពីព្រោះការពន្យល់នេះនឹងប្រាប់ពីកម្រិតនៃការស្រវឹងរបស់គេ ។ ដូចជាការពន្យល់ដែលប្រាប់ថាអ្នកមានជាតិស្ករច្រើនពេក ឬតិចពេក ។ ដូច្នេះហើយ ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។ ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។ ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។

អ្នកមានតែងតែនិយាយថា ប្រាក់ចំណូលមិនអាចទិញសុភមង្គលបានទេ ។ ប៉ុន្តែវាអាចទិញអាហារដែលមានសុខភាពល្អបានច្រើន ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។

អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកមានតែងតែមានសុខភាពល្អជាងអ្នកក្រ ។

ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។ ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។ ការពន្យល់ស្រវឹងនឹងជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាស្រវឹងស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងទៀត ដែលមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងការស្រវឹងរបស់ខ្លួនឯង ។

us look at how BAL is determined. The factors that affect BAL are: 1) weight and body size, 2) number of drinks consumed in a period of time, and 3) percentage of alcohol in those drinks.

Figure 1

Blood Alcohol Levels

Body Weight	Drinks											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100 lbs.	.038	.075	.113	.150	.188	.225	.262	.300	.338	.375	.413	.450
120 lbs.	.031	.063	.094	.125	.156	.188	.219	.250	.281	.313	.344	.375
140 lbs.	.027	.054	.080	.107	.134	.161	.188	.214	.241	.268	.295	.321
160 lbs.	.023	.047	.070	.094	.117	.141	.164	.188	.211	.234	.258	.281
180 lbs.	.021	.042	.063	.083	.104	.125	.146	.167	.188	.208	.229	.250
200 lbs.	.019	.038	.056	.075	.094	.113	.131	.150	.169	.188	.206	.225
220 lbs.	.017	.034	.051	.068	.085	.102	.119	.136	.153	.170	.188	.205
240 lbs.	.016	.031	.047	.063	.078	.094	.109	.125	.141	.156	.172	.188

One drink equals one ounce of 100 proof liquor, twelve ounces of beer, or four ounces of ordinary wine.

Figure 1 displays blood alcohol levels by weight after consuming up to twelve drinks in an hour.

In Minnesota, the legal level of intoxication is .10 BAL. That means if a person driving a motor vehicle has .10 BAL or more, they can be arrested for DWI (Driving While Intoxicated). For a 140 pound individual that would be drinking between 3 and 4 drinks in an hour.

BEST COPY AVAILABLE

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញពីប្រភេទគ្រឿងស្រវឹងដែលមានកំហាប់ BAL ផ្សេងៗគ្នា :

1) ទម្ងន់ខ្លះ ងាយនឹងស្រវឹងជាងខ្លះ , 2) ចំនួនវេនដែលផឹកនៅមុនដំណក់ទឹកចុងក្រោយ៖ ពេលវេលា , 3) ភេទរបស់អ្នកផឹកក៏ជាកត្តាសំខាន់ផងដែរ ។

ប្រភពពី I

Blood Alcohol Levels												
Body weight	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100 lbs	.038	.075	.113	.150	.186	.225	.263	.300	.338	.375	.413	.450
120 lbs	.031	.063	.094	.125	.156	.188	.219	.250	.281	.313	.344	.375
140 lbs	.027	.054	.080	.107	.134	.161	.188	.214	.241	.268	.295	.321
160 lbs	.023	.047	.070	.097	.117	.141	.164	.188	.211	.234	.258	.281
180 lbs	.021	.042	.063	.083	.104	.125	.146	.167	.188	.208	.229	.250
200 lbs	.019	.038	.056	.075	.094	.113	.131	.150	.169	.188	.206	.225
220 lbs	.017	.034	.051	.068	.085	.102	.119	.136	.153	.107	.188	.205
240 lbs	.016	.031	.047	.063	.078	.094	.104	.125	.141	.156	.172	.188

ចំណាំថាតារាងនេះផ្តល់នូវនិងតម្លៃមធ្យមតែប៉ុណ្ណោះ , ដូច្នេះមនុស្សដែលមានរាងធាត់ជាងមុន ឬស្លាប់ទៅ ទោះបីជាពួកគេផឹកស្រាតិចជាងក៏ដោយ ។

តារាងនេះក៏បង្ហាញផងដែរថា ការបង្កាក់ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងមានសមត្ថភាពស្មើនឹងការផឹកស្រាមួយកែវ ដែលមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នកផឹកស្រាបានបួនកែវក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង ហើយមានរយៈពេលបួនម៉ោងបន្ទាប់ពីការផឹកចុងក្រោយ ពួកគេនឹងនៅតែមានកំហាប់ស្រាក្នុងឈាមស្មើនឹងការផឹកស្រាមួយកែវ ។

ដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការយល់ដឹង ដែលគេហៅថាច្បាប់ដៃទាំងប្រាំ ដែលមានន័យថា ការផឹកស្រាមួយកែវក្នុងមួយម៉ោង នឹងនាំឱ្យកម្រិត BAC ឡើងដល់ .10 ។ ដែលជាកម្រិតស្រវឹងស្រាដែលច្បាប់ចាត់ទុកថាជាបទល្មើសនៃការបើកបរក្នុងស្ថានភាពស្រវឹងស្រា (DWI Driving while Intoxicated) ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើអ្នកមានទម្ងន់ 160 ផោន ហើយអ្នកផឹកស្រាបួនកែវក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង នោះអ្នកនឹងមានកម្រិតស្រវឹងស្រាដែលច្បាប់ចាត់ទុកថាជាបទល្មើសនៃការបើកបរក្នុងស្ថានភាពស្រវឹងស្រា ។

Figure 2

Effects of drinking alcohol

Amount of alcoholic drink taken in a two-hour period			Percent of alcohol in blood (These are average amounts. The actual amount depends on the size of the person.)	Effects (These effects can be different for different people. They can also be different for the same person at different times.)
12-ounce can of beer	5-ounce glass of wine	1½-ounce shot of whiskey, gin, vodka		
1½	1	1	0.025	Slight to moderate changes in feelings and behavior, depending on conditions and on the individual.
3	2	2	0.05	Feeling of relaxation and cheerfulness. Behavior is less restrained. Judgment is affected.
4½	3	3	0.08	Movements become clumsy. Walking is unsteady. Speech and eyesight are blurred. Reaction time is slowed down.
6	4	4	0.10	Person is legally classed as drunk. Staggers and loses balance. "Sees double." May become noisy or gloomy. Acts drunk.
7½	5	5	0.15	
9	6	6	0.20	Becomes dizzy. Is unable to stand or walk. Vomits.
12	8	8	0.25	Loses consciousness ("passes out").
15	10	10	0.35	Deep unconsciousness, leading to...
25	15	15	0.50	Death.

Figure 2 gives a brief description of individuals at various blood alcohol leves. The depressant effects of alcohol can be fatal. Drinking too much can cause the breathing center of the brain to stop working.

ចំនួនគ្រាប់ពងមាន់ដែលត្រូវប្រើ			តារាងយោងសម្រាប់គ្រាប់ពងមាន់ ដែលមានទម្ងន់ស្មើនឹងទម្ងន់ដែលបានកំណត់	ចំណាំឬការណែនាំដែលមានប្រយោជន៍
12 មាន់ ធំល្មមដាក់ពូជ	5 មាន់ តូច ខ្ចីៗ	1½ មាន់ ទាំង ឱ្យ, gin, vodka		
1½	1	1	0.025	ការណែនាំដូចខាងក្រោមនេះ ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ ការប្រើប្រាស់ ទូទៅ
3	2	2	0.05	ហាមប្រើការណែនាំ ដែលមានសញ្ញាសួរ ឬការណែនាំ ដែលមានន័យថា ប្រហែលជា
4½	3	3	0.08	ពេលវាផ្តល់ នៃការមមាញឹក, ជំងឺរបេះដូង, ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ការប្រុងប្រយ័ត្ន ចុះ ៣ដង
6	4	4	0.10	ចំណុចចំណាំ ក្នុង ដែលត្រូវ ប្រើប្រាស់
7½	5	5	0.15	ស្រាទឹង ស្រាបៀរ
9	6	6	0.20	ស្ករគ្រាប់ ទឹកដោះ , ការជំនួស ដាច់ ទឹកដោះគោ ស្ករគ្រាប់
12	8	8	0.25	ប្រាក់ មាស ពណ៌ទឹង ស្ករស្រាល
15	10	10	0.35	ស្រាទឹង ដែលមាន ពណ៌ទឹង ស្ករ ស្រាល
25	15	15	0.50	ស្រាបៀ

តារាងទី ៤

តារាងទី ៤ នេះ បង្ហាញពីការប្រើប្រាស់ ជាតិស្ករ ដែលត្រូវបានកំណត់ ដោយ ការប្រើប្រាស់ ស្ករគ្រាប់ ។ ដើម្បីកំណត់ ពីការប្រើប្រាស់ ស្ករគ្រាប់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកត្រូវតែ ប្រើ ស្ករស្រាល ដែលមានពណ៌ ទឹង ដូចគ្នា ។

BEST COPY AVAILABLE

Many teenagers and adults drink alcohol. Many do not. Whether you choose to drink is up to you. In fact, you may frequently have to decide whether to drink and how much to drink. Even if you decide never to drink, you will be making such decisions as to whether to attend a party where alcohol is served and whether to offer alcohol to your guests.

Here are some thoughts that might help with some decisions: 1) most teenagers and adults like to drink because they feel alcohol helps them to enjoy themselves, relax, and share good times, 2) many Americans (about one-quarter) choose not to drink because they just are not interested in alcohol; drinking does not help them to feel good or drinking is against their religion, 3) there is strong evidence that excessive drinking has permanent harmful effects on the body. A significant number of teenagers and several million adults drink too much and have a variety of problems as a result.

It has been estimated that there are about 10 million alcoholics in the United States. The American Medical Association defines alcoholism as an illness that involves persistent and excessive use of alcohol. Alcoholism is a form of chemical dependency - the drug of choice or the drug that the alcoholic is primarily dependent on is alcohol.

There are certain characteristics of alcoholism and chemical dependency that allow it to be classified as a disease.

ក្រុមប្រឹក្សាឃុំមានសិទ្ធិសម្រេចលើកិច្ចការទាំងឡាយដែលស្ថិតនៅក្នុងសមត្ថកិច្ចរបស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែការសម្រេចនីមួយៗ ត្រូវតែមានការយល់ព្រមពីសំណាក់ប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនដែលរស់នៅក្នុងឃុំនោះ ។ ក្នុងន័យនេះ, អ្នកភូមិមានសិទ្ធិត្រួតពិនិត្យការងារនានារបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ដោយតាមរយៈការចូលរួមប្រជុំជាសាធារណៈ ។ អ្នកភូមិក៏អាចស្នើសុំឱ្យក្រុមប្រឹក្សាឃុំរៀបចំកិច្ចប្រជុំពិសេសមួយ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាណាមួយដែលពួកគាត់យល់ឃើញថាមានសារៈសំខាន់ ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃរបៀបដែលអ្នកភូមិអាចចូលរួមក្នុងការងាររបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ :

1.) ការចូលរួមដំណាលគ្នាក្នុងកិច្ចប្រជុំនានារបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ដែលជាកន្លែងដែលពួកគាត់អាចស្តាប់ការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ, ធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងបញ្ចេញមតិយោបល់ផ្ទាល់ដោយខ្លួនឯង ។

2) សន្និសីទសាធារណៈ (ពេញអង្គប្រជុំ ឬតូចជាង) ដែលក្រុមប្រឹក្សាឃុំរៀបចំឡើងជាទៀងទាត់ ដែលពួកគាត់អាចស្នើសុំនូវព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសកម្មភាពរបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ឬសួរសំណួរអំពីបញ្ហាដែលពួកគាត់ចាប់អារម្មណ៍ ។

3) ការជជែកជាមួយសមាជិកក្រុមប្រឹក្សាឃុំម្នាក់ៗ ដែលពួកគាត់អាចស្នើសុំឱ្យមកជួបពួកគាត់នៅផ្ទះ ឬនៅការិយាល័យរបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាដែលពួកគាត់ចាប់អារម្មណ៍ ។

ការប្រជុំជាសាធារណៈរបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ត្រូវធ្វើឡើងយ៉ាងតិចបំផុតក្នុងមួយខែម្តង ។ ប៉ុន្តែក្រុមប្រឹក្សាឃុំក៏អាចរៀបចំកិច្ចប្រជុំពិសេសបន្ថែមទៀតបានដែរ ប្រសិនបើមានបញ្ហាសំខាន់ៗកើតឡើង ។ ការប្រជុំទាំងនេះត្រូវតែធ្វើឡើងនៅកន្លែងដែលងាយស្រួលសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់អាចចូលរួមបានយ៉ាងពេញលេញ ។ ក្រុមប្រឹក្សាឃុំត្រូវតែជូនដំណឹងដល់ប្រជាពលរដ្ឋអំពីកាលបរិច្ឆេទ ម៉ោង និងទីកន្លែងនៃកិច្ចប្រជុំនីមួយៗ ដោយប្រើប្រាស់ការប្រកាសតាមរយៈមេភូមិ ឬតាមរយៈវិធីផ្សេងទៀតដែលសមស្រប ។

1. It has symptoms that can be described. Unlike what you might first think, the symptoms are not that the person drinks a lot. But rather what happens to him when he does drink. What seems to be important as a symptom is that when an alcoholic drinks he gets into trouble as a result of his drinking. Whether it be trouble with family or friends, trouble at work or school, or trouble with the law. And when the connection is made that alcohol may be the problem the individual cannot stop drinking.
2. Alcoholism is predictable and progressive as it runs its course. If the disease is allowed to run its course, it will only get worse. A person will not get better automatically. (See Feeling chart at the end of this lesson).
3. It is the primary problem. Often alcoholics will try to make excuses for their drinking. For example, the alcoholic may say that he is drinking because he is being pressured at work, when in reality he is probably being pressured at work because of his drinking. His drinking is the primary problem. Additionally, the alcoholic begins to believe that they have every right to drink - he just is not being understood. This is a "sincere delusion" that the alcoholic creates for himself.

1. ...

2. ...

3. ...

4. Alcoholism is a treatable but not curable disease. It is treatable. It cannot be cured in the sense that the alcoholic could resume moderate drinking. Instead, the alcoholic must stop drinking completely. The general aim of the various treatments available for alcoholics is to stop the diseases' progress. In addition, the treatment facility's concern is to assist the dependent to live without alcohol. There are treatment facilities in Rochester not only for the dependent person, but also for the dependents family.

Alcoholism is called a family illness. This means that other family members living with the alcoholic, experience difficulty coping. For example, some people when drinking become quarrelsome and even violent toward other family members. Child abuse and wife beating can occur when a person has been drinking.

There are groups designed to benefit people who are close to an alcoholic. Al-Anon is a group that consists of wives, husbands, and other relatives of alcoholics. Alateen, another group, is made up of teenaged individuals who are living with an alcoholic. These groups try to provide members with an understanding of the problem of alcoholism.

5. The disease of alcoholism is fatal. If a person does not get treatment he will die. Death may

4. ក្រុមជំនួយ គឺដើម្បីជួយដល់ក្រុមគ្រួសារ ដែលមានសមាជិកម្នាក់ ឬច្រើនជាអ្នកញៀនស្រា ។ ពួកគេមានកិច្ចប្រជុំជាប្រចាំ ដែលអ្នកអាចទៅចូលរួមបាន ដោយមិនបង់ប្រាក់ឡើយ ។ ក្រុមជំនួយនីមួយៗ ធ្វើការដោយឯករាជ្យ ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ក្រុមជំនួយទាំងនេះ ជាធម្មតាមានទីតាំងនៅក្នុងតំបន់ ដែលពួកគេបម្រើ ។

ក្រុមជំនួយមួយចំនួន ដែលមានសមាជិកជាក្មេងជំទង់ ដែលមានឪពុកម្តាយ ជាអ្នកញៀនស្រា ដើម្បីជួយក្មេងទាំងនោះ ឲ្យយល់ពីជំងឺនេះ ហើយរៀនពីរបៀប ដែលត្រូវឆ្លើយតប ទៅនឹងជំងឺនេះ ។ ក្នុងឆ្នាំមួយៗ ពួកគេបានជួបជុំគ្នា ដើម្បីរៀបចំកម្មវិធីមួយ ដែលមានរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ដែលហៅថា ជំរុំក្មេង ។

នៅក្នុងក្រុង Rochester នេះ គេមានកន្លែងមួយ ដែលហៅថា ផ្ទះក្រោមដី ដែលជាកន្លែងសម្រាប់ ជួបជុំគ្នារបស់ក្រុមជំនួយ ។ ក្រុមនីមួយៗ ជួបជុំគ្នាម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ ក្រុមនីមួយៗ ដែលមានសមាជិកជាក្មេងជំទង់ ក៏ជួបជុំគ្នាដែរ

occur as a result of an overdose, accident caused while drinking, suicide, or long term physical damage to the body.

ពេលដែលព្រះអង្គ ឈប់ ហើយ ចង្អុលទៅ ពួកសិស្ស ដែលកំពុងតែ
ដើរតាមព្រះអង្គ ដោយ ដៃ ស្តាំ ដែលមានរបួសនៅ ត្រង់ កែងដៃ
ដែលមិនទាន់ ជាសះស្បើយ ។

Feeling Chart

Because alcohol is a mood altering chemical we should understand the impact this can have on us. There are three areas of feelings:

Phase I: Learns Mood Swing

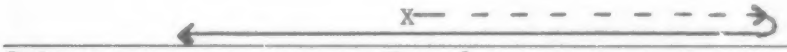
Pain Normal Euphoria

When we first start drinking alcohol it may take us from a normal position to a state of euphoria.

Pain Normal Euphoria

After the effects of the alcohol wear off the person at Phase I always returns to normal. During the phase the person develops a trust relationship with alcohol. He learns that the mood works every time.

Phase II: Seeks Mood Swing



Pain Normal Euphoria

On the feeling chart drinking starts at the normal position and moves toward euphoria and returns to normal but sometimes moves into the painful area (first hangovers) but there is no emotional price for the behavior that accompanies the drinking. (It was worth it).

1. Can control drinking and uses it appropriately.
2. Becomes mildly habituated.

ការចាត់ទុកអាវុធជាមរតក

ចំណុច: ការដាក់ក្នុងគំនិតថា អាវុធជាមរតកដែលត្រូវការពារ ដើម្បីឲ្យ
ក្លាយទៅជាសម្បត្តិរបស់ជាតិ: ទង្វើនេះ អាចជាគន្លឹះដើម្បី ។ ការពារ ការ
ដាក់ អាវុធ:

ដូចមើល I ដឹងតែរឿងប្រាប់ប្រយ័ត្នមិនដឹង.

ដឹងចាប់ ជម្រើស ស្ថានភាព

ពេលដើម្បីចាប់ផ្តើម ការចំណាយ ការងារ ការ អាច ធ្វើដើម្បី ជម្រើស
ទៅ ការដឹងគុណ ការ ស្ថានភាព ។

X ←——→

ដឹងចាប់ ជម្រើស ស្ថានភាព

ត្រូវការដឹងការគិតរបស់ការ អាវុធ ដើម្បីការ ជម្រើស ដូច ដូចជាមើល I ការដឹង
ជម្រុញ: ដែលដឹង ការប្រើប្រាស់ ទៅការ ការពារ ជម្រើសទៀត ។ ប្រយោជន៍: ពេល
ប្រយោជន៍ទុក: ចាក់ផ្តើម និងជាន ការពារ ដែល ការដឹង ការដឹង ។ ជាដ
ដើម្បីការ ការ ការ ដើម ប្រាប់ ទីពេល: ការដឹងការ: ការដាក់ ពេល ។

ដូចមើល II ការដឹងអ្នកនាង ការដើម្បីប្រាប់

X ——→

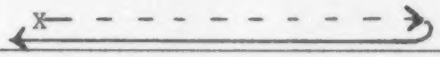
ដឹងចាប់ ជម្រើស ស្ថានភាព

ដោយដើម ទីដឹង ដែរ: ការដឹង ការចាប់ផ្តើម ដែល ជម្រើស ការ ដូច ប្រាប់ ឲ្យ: ការ
ស្ថាន ការងារ ដែល ប្រាប់ប្រយ័ត្ន ការ, ដែលពេលនេះ: ដូច ការ ធ្វើឲ្យ ការដឹងដើម
ចាប់ (ដើម្បីប្រាប់ ដែលដើម្បី ការដឹង) ដែលការ ដែលការងារ ការប្រាប់ ការ ដែលការ
ការដឹងដើម ដឹង ដែល ដែលការ ដើម្បី ប្រាប់ ការងារ ការដឹង ការ (ការដើម្បីការ ការដឹងដើម)

1. អាច ការដែលដើម្បី ការ ដើម ដែល ការងារ ដើម ដើម ដើម
2. អាច ដើម្បីការ ការ ការដើម្បី ដើម ដើម ។

3. Pays no emotional cost for the behavior which accompanies the drinking.

Phase III: Harmful Dependency

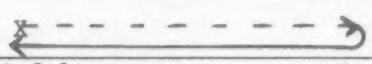


Painful Normal Euphoria

On the feeling chart drinking begins to start in the painful area and it takes increasing amounts to get to the euphoria area. There is an emotional price for the behavior which accompanies the drinking.

1. Changing life style and behavior patterns.
2. Growing concern for the use of alcohol. Thinks more and more about drinking.
3. Tolerance to alcohol develops. It takes more to get same effect.
4. It becomes very difficult for the victims to see their true behavior.

Phase IV: Impaired Judgment



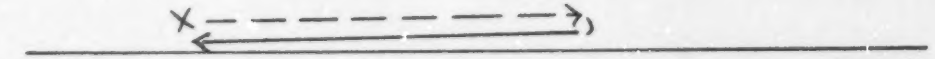
Painful Normal Euphoria

On the feeling chart drinking starts in the painful area and moves only to the normal position.

1. Three day hangovers. Drinks to feel normal.
2. Many physical problems. Specifically, emotionally and psychologically sick.
3. Emotional distress.
4. Death.

3. ចាយដោយឯកឯង ដើម្បី អត្ថប្រយោជន៍ ដល់
ក្រុមគ្រួសារ ។

ដែន II ការលើកទាប

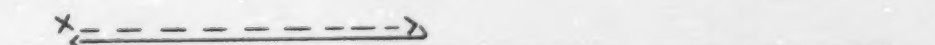


ការលើកទាប ចម្ងាយ សុបិនឆ្កួត

ដែនដីនេះ តំណាងឲ្យ ការលើកទាប ដែលជាការលើកទាប ដែលមានលក្ខណៈ
ដើម្បី សុបិនឆ្កួត (euphoria) ។ ដែនដីនេះ មានលក្ខណៈពិសេស ដូច
ខាងក្រោម ដែលជាប្រយោជន៍ ក្រុមគ្រួសារ ។

1. ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ដែល អត្ថប្រយោជន៍ ចាប់ផ្តើមលេចឡើង ។
2. បន្ទាប់ពីការ ការងារ ដែលទទួលបាន ដើម្បីការងារ
ដែលធ្វើ ដើម្បី ជំនាញ ដែលមិនបាន ។
3. បានក្លាយជា អាណិតអាសូរ ដែលគ្មាន ។ ដែលដើម្បីជាលទ្ធផល
ការងារ ក្លាយជា ដើម្បី ដែលក្លាយជា ដើម្បី ។
4. ដែលជាការពិតណាស់ ដែលបាន ក្នុងការងារ ដែលៈ ដើម្បី
ដើម្បី ដែល អត្ថប្រយោជន៍ ដែល ។

ដែន IV ប្រភេទនៃការងារ



ការលើកទាប ចម្ងាយ សុបិនឆ្កួត

ដែនដីនេះ តំណាងឲ្យ ការលើកទាប ដែលជាការលើកទាប ដែលមានលក្ខណៈ
ដូចគ្នា ចាប់ពី ចម្ងាយ ។

1. ដើម្បីដែលមានលក្ខណៈ ដែលបាន ។ ដែលដើម្បីជាលទ្ធផល
2. បន្ទាប់ពីការងារ ដែលធ្វើឡើង ដែលមានលក្ខណៈ ដែលមាន
ដែល ដែលមាន ចម្ងាយ សុបិនឆ្កួត ។
3. ការដែលមានលក្ខណៈ
4. ដែលជាការងារ ។

Human Sexuality

Human sexuality is the quality of being a man or a woman. This means that who we are as a man or women is learned. We learn about our sexuality beginning at the moment of birth. From the very beginning, babies are treated as little girls or boys. They may be dressed in different colors or different kinds of clothes. They learn that people around them are men and women or boys and girls. By watching how the males and females around them behave everyday, children begin to learn what maleness and femaleness mean.

Children learn through their parents and other family members. This happens even though most parents do not realize how much learning is taking place. They learn first by observing the men and women in their families. Later on they will learn through their own interactions with people of the same as well as the other sex.

Sometimes children are made to feel that certain kinds of toys, games, and behavior are correct for girls or for boys. Girls may be expected to play with dolls and be "little mothers". Boys, by contrast, may be given toy guns, model trains, and baseball bats. They are encouraged to be active and "tough".

A stereotype is a mental picture that many people form without really thinking about it. It is an idea these people accept because "everybody else" seems to believe it, too. Accepting a stereotype is very much like

ការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ

ការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ គឺជាការច្រៀងដោយមានអ្នកស្តាប់ ។ ជាធម្មតា ការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ជាការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ។ ក្នុងការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ជាធម្មតាមានអ្នកច្រៀងតែម្នាក់ ឬពីរនាក់ ប៉ុន្តែមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ។ ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។ ដោយសារការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ជាការច្រៀងដែលមានអ្នកស្តាប់ ដូច្នេះ អ្នកច្រៀងត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ច្រៀងឱ្យបានពិរោះ ដើម្បីទាក់ទាញចិត្តអ្នកស្តាប់ ។ ដោយសារតែការច្រៀងដើម្បីសម្តែងនេះ ដែលមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។

ក្នុងការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ជាធម្មតាមានអ្នកច្រៀងតែម្នាក់ ឬពីរនាក់ ប៉ុន្តែមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។ ដោយសារតែការច្រៀងដើម្បីសម្តែងនេះ ដែលមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។

ក្នុងការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ជាធម្មតាមានអ្នកច្រៀងតែម្នាក់ ឬពីរនាក់ ប៉ុន្តែមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។ ដោយសារតែការច្រៀងដើម្បីសម្តែងនេះ ដែលមានអ្នកស្តាប់ច្រើន ដូច្នេះ ការច្រៀងតាមពិធីបុណ្យ ឬតាមឱកាសនានា ដែលមានការប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ជាការសម្តែងចម្រៀងប្រជាប្រិយ ។

having a prejudice.

Some examples of stereotyping can be illustrated in these statements.

"It's not right for men to do housework."

"Women have no aptitude for math or mechanical work."

"It's wrong for a man to cry. Men must not give way to deep feelings."

"Women ought to spend most of their time taking care of a home and children."

Many of the old stereotypes are breaking down. Men are helping with household tasks. Women are working as police officers, mechanics, engineers, etc. Girls on a large scale are taking part in athletics. More and more people are recognizing the need for boys and girls alike to express openly their emotions, including crying.

All of these changes do not effect our maleness or femaleness. What is very important is that each person feel good about themselves as a man or woman.

"ฉันมีเรื่องจะพูดกับคุณ"

"ไม่ได้ครับ ผมจะต้องรีบไปแล้ว"

"ขอร้องล่ะ ฉันจะพูดแค่ประโยคเดียว"

"ไม่ได้ครับ ผมต้องรีบไปจริงๆ"

"ถ้าอย่างนั้นก็ได้ ฉันจะพูดแค่ประโยคเดียว"

ชายหนุ่มจึงยอมหยุดฟังหญิงสาว หญิงสาวเข้าไปใกล้ชายหนุ่ม แล้วกระซิบข้างหูเขาว่า

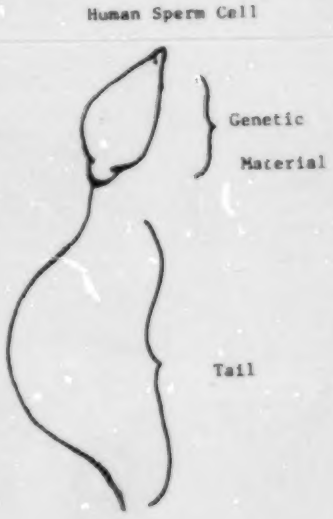
"ฉันรักคุณ"

ชายหนุ่มรีบวิ่งออกไปจากที่นั่นทันที

Physical maturation takes place during a period of life called puberty. During this time the reproductive system matures. This process of physical and sexual maturing takes place in boys and girls just before the teen years or during the early teens. Usually girls will begin the process of sexual maturing a year or two earlier than boys. But the timing varies among individuals.

In the male, changes that are noticeable at puberty are: wider shoulders, a height increase, muscles that become more defined (larger, more observable), facial hair, a deepening of the voice, etc. In girls, the noticeable changes are: breast development, hips become fuller and wider, menstruation begins, etc. Many of the physical changes that take place during puberty are controlled by hormones. Hormones are powerful chemicals that the body produces in the testes.

During puberty the male reproductive organs or testes, begin producing sperm cells. Sperm cells are the reproductive cells of the male. These sperm cells are produced by the millions in tiny tubes within the testes. Human sperm are very small. Each sperm cell has a tiny head and a thin, whiplike tail. Sperm cells move by lashing their tails back and forth. Each sperm carries genetic materials. The genetic material is the man's half of the new individual.



ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរស

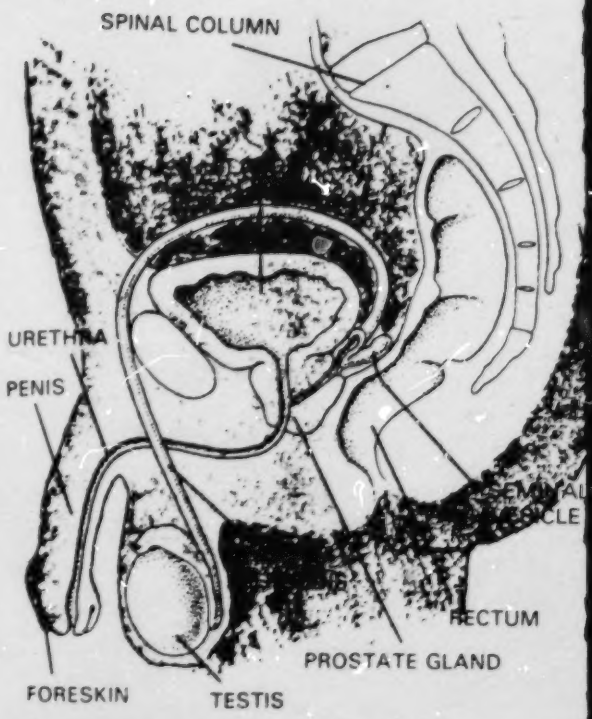
ការដែលតារាសម្តែងម្នាក់ មានកូនច្រើន ដោយៈ ពេលមួយថ្ងៃមាន
ឆ្លៅ ការរួមភេទ ឬការពេញចិត្ត ជាដើម: ។ ដោយៈពេលនេះ
ប្រព័ន្ធ ប្រដាប់ បន្តពូជ ជាប់គាំងនឹងមុខងារ: ក្នុង ថ្លើម ប្រែស
ដោយៈ ១០ ឆ្នាំ ដូនឬក្រោយ ដោយសារមានជាតិពុល ចូលក្នុងការ:
តាមរយៈឈាម ក្នុង ថ្លើម ដំណើរការនៃប្រព័ន្ធ ប្រដាប់ បន្តពូជ ជាប់ ជាមួយ
ក្នុង ប្រែស ពី ដូចជា ពៅពីរឆ្នាំ ដំបូង ដោយការ ឆ្លង: ដោយ
ពៅ តាមរយៈ ។

ចំពោះ: ជនរួមភេទ , ការប្តូរដំណាំ ដោយការគាត់ ដែលពេល
ពេញវ័យ ដែលការពេល: ÷ ភ្នែក ដើម ដំ , ដែលពីរដង់ , ការ ដ៏ធំ
ដំបៅមាត់ , ជួរដុះ ពេល , ដំបៅ ដែលគ្រុន ។ល។ ចំពោះ: ក្នុង
ពីរដែល ការគាត់ដែលពីរដង់ ពួកដូរដង់ ដូរ ពីរ : ដើម្បីដោយ: , ការពិត ដើម្បីពេញវ័យ
ពីរដែល ពេល , ដោយ ដូចដែល ដែលជាប់ដែលដោយ ។ ដែលមានដែលគ្នា: ដែល
ការដែលគ្នា ពួក ដូរដែល ដែលដូរ ដែលដូរ (hormones) ។ ដែលដែលដូរ:
មាន ពីរភាព ពីរដែល ដែលដែលដែលដែលដែលដែល ។

ក្នុងប្រព័ន្ធ: ពេលពេញវ័យដែល: ដូរ ជាប់ ដែលដែលដែលដែលដែល

The Male Reproductive System

The majority of the male reproductive system is outside the body. Some of those organs and their location are shown in the diagram.



Side view of the male reproductive system.

The penis is made of spongy tissue within which are many small blood vessels. A tube called the urethra passes through the center of the penis. The urethra has an opening at the tip of the penis. The other end of the urethra connects with the bladder, where the body stores urine. Urine passes out of the body through the urethra.

The testes are a pair of oval glands located in an area called the scrotum. The scrotum is a soft covering of skin that is directly behind the penis.

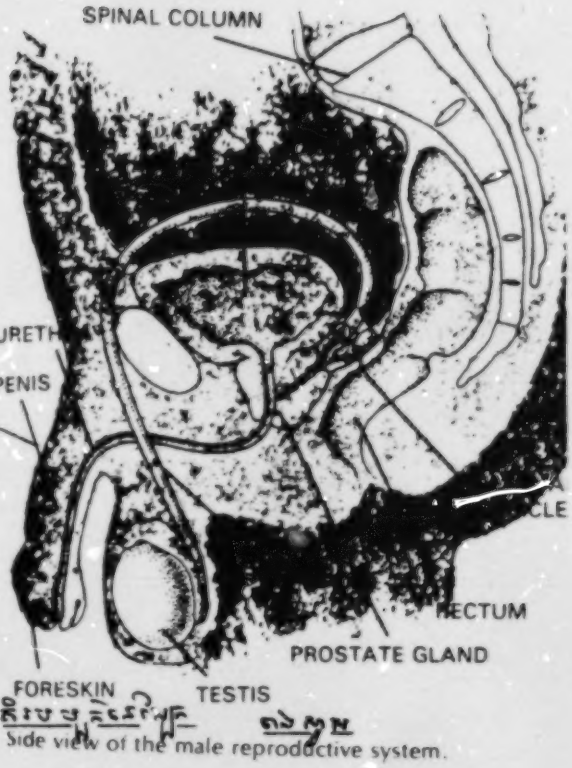
Sperm produced in the testes pass through a tube called the vas deferens back into an area inside the body. This area is called the seminal vesicle. Within the seminal vesicle, the sperm are combined with other material to form what is called seminal fluid. This additional material comes from the prostrate gland. The seminal fluid leaves the body by way of the urethra.

When a boy is born, a fold of skin covers the tip of the

ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរស

ភាគច្រើនដងពងស្វាស
ជាកន្លែងដែលផលិតអរម៉ូន
ភេទ ដែលធ្វើឲ្យកូនប្រុសក្លាយ
ជាបុរស។

ពងស្វាសនីមួយៗមាន
រាងសណ្ឋានដូចពងមាន់
ជាប្រហែល។ ពងស្វាសមាន
បំពង់តូចៗជាច្រើន។
បំពង់ទាំងនោះ ប្រមូលផ្តុំ
គ្នាជាបំពង់ធំមួយ ហៅថា
បំពង់ទង់ស្វាស (epididymis)។ បំពង់
នេះភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់
មួយទៀត ដែលហៅថា
បំពង់ពង (vas deferens)។ បំពង់ពង
ភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់ទង់ស្វាស
ជាមួយនឹងបំពង់ទង់ស្វាស
ទៀត ដែលហៅថា ប្រដាប់
ភេទ (urethra)។ បំពង់
ទង់ស្វាសនីមួយៗ
ភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់ពង។



Side view of the male reproductive system.

ប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់បុរស ជើងពីចំហៀង

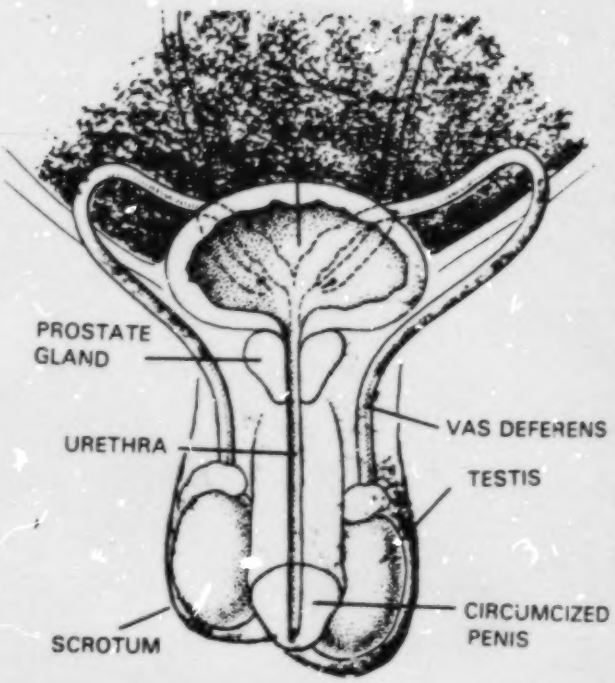
ពងស្វាសនីមួយៗមានរាង
ពងក្រពើ (oval) ប្រវែង
ពី៤ទៅ៥សង់ទីម៉ែត្រ។

ជើងស្វាសនីមួយៗមានបំពង់តូចៗជាច្រើន
បំពង់ទាំងនោះគឺជាបំពង់ទង់ស្វាស។ ទង់ស្វាសនីមួយៗ
ភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់ពង។ ដូច្នេះ ពងស្វាសមានបំពង់ពង
Seminal vesicle។ ដើមបំពង់
ប្រដាប់ភេទ ជាមួយនឹងបន្ទះក្រពេញ
ដោយផ្នែកខាងក្រោមនៃបន្ទះក្រពេញ
ទង់ស្វាសភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់ពង។

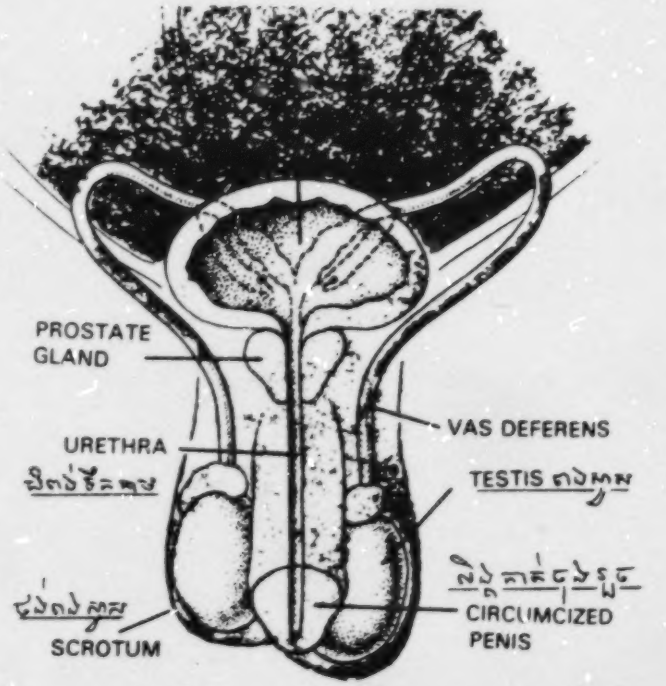
ពេលបុរសបញ្ចេញកាមរស ពងស្វាសនឹងបញ្ចេញ
ជើងស្វាសចូលក្នុងបំពង់ពង។

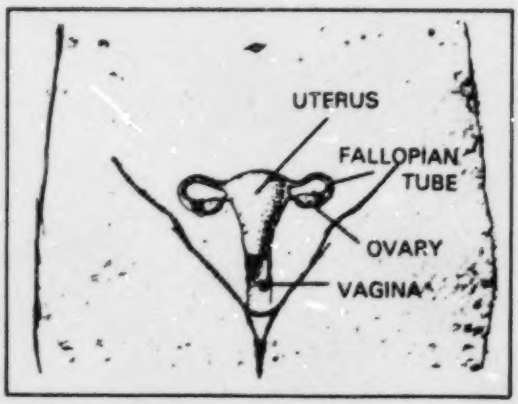
penis. This piece of skin in called the foreskin. It can be removed by a simple operation. This is usually done when a baby boy is a few days old. The operation is called a circumcision.

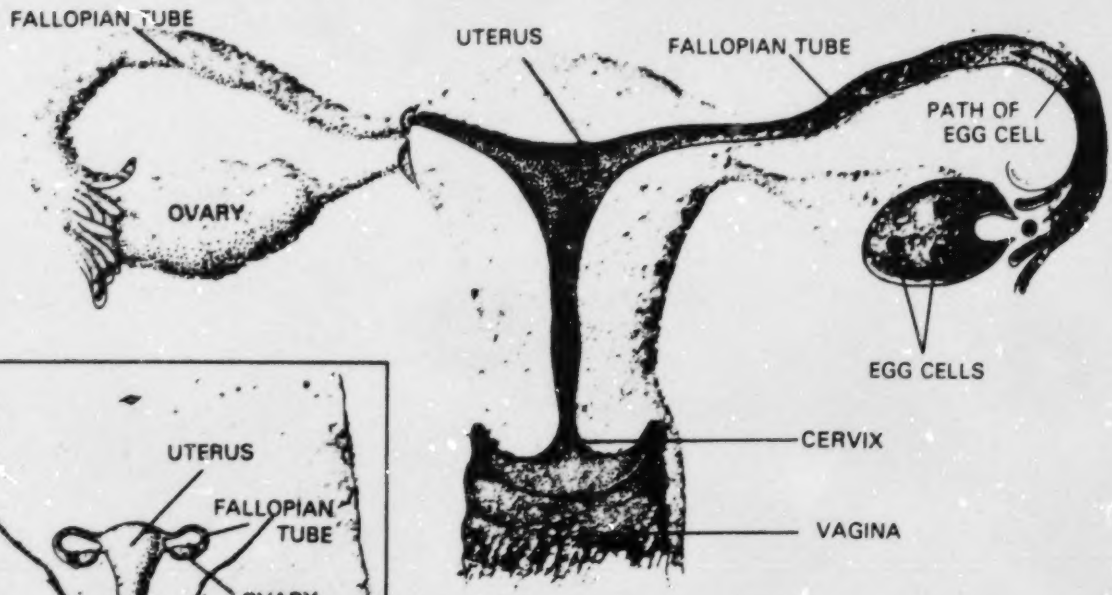
A man or boy who is not circumcised should push back the foreskin to clean the tip of the penis when he takes a bath or shower. This will prevent soreness and possible infection.



Front view of the male reproductive system.


PROSTATE GLAND
URETHRA
VAS DEFERENS
TESTIS
CIRCUMCIZED PENIS
SCROTUM



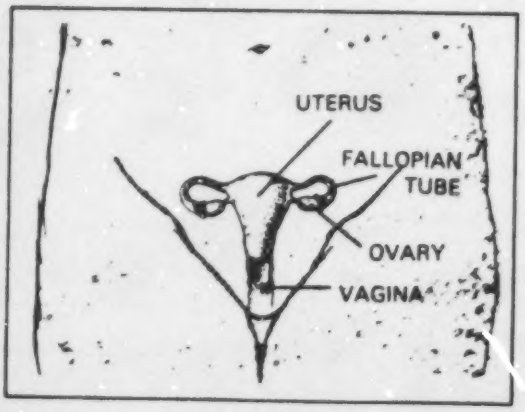


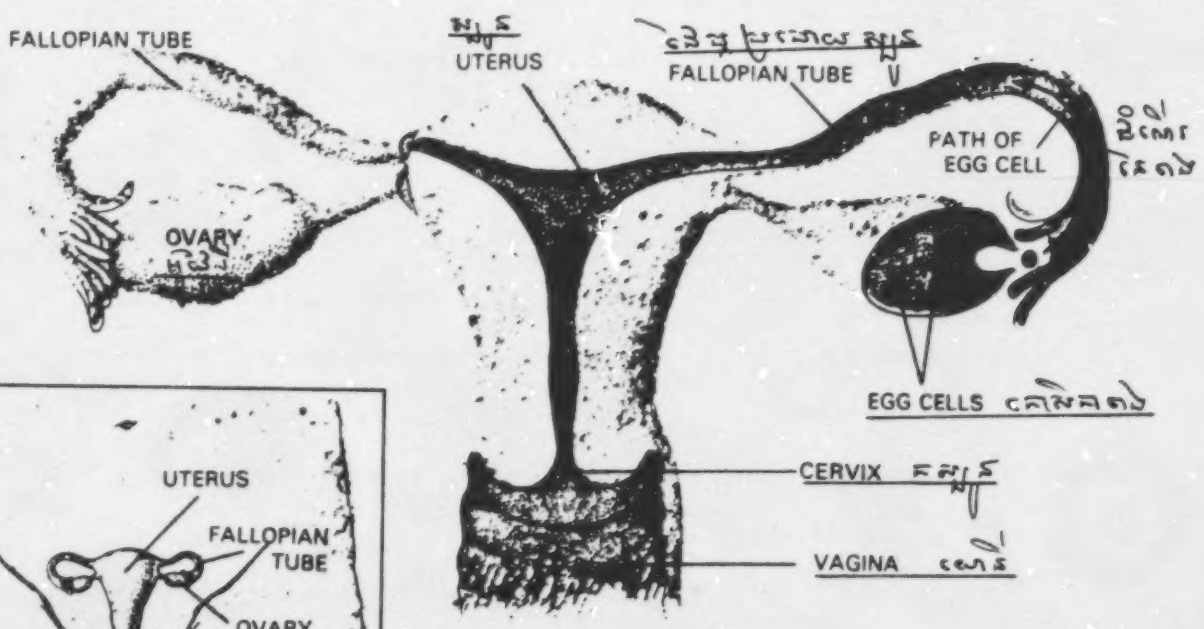
Front view of the female reproductive system.

The female reproductive system has four main parts. They are the ovaries, the Fallopian tubes, the uterus, and the vagina.

The ovaries are a pair of organs inside the body, at about the level of the hips. Each ovary is about the size of a small plum. The ovaries are where egg cells or ovum are matured. The ovum is the female sex cell. Each egg carries the genetic material that the women offers the new individual if it is united with a sperm cell.

When a girl is born, all of her egg cells are already in the ovaries. The egg cells do not mature until shortly after puberty starts. Usually only one egg cell (ovum) will mature approximately each month.





Front view of the female reproductive system.

Between the ovaries is the uterus. The uterus is a hollow organ with thick walls made of muscles that are very elastic. It is inside the uterus that a baby develops before it is born.

From each side of the uterus a Fallopian tube reaches toward one of the ovaries. Each Fallopian tube has an opening like a funnel near the ovary. The Fallopian tubes are not connected to the ovaries, but they are connected to the uterus. Egg cells can leave the ovaries and enter the funnels of the Fallopian tubes. The egg cell can then be moved through the tubes into the uterus.

At the lower end of the uterus is the vagina. The vagina is also called the birth canal. This is the passageway from the uterus to the outside of the body. The narrow opening of the uterus into the vagina is called the cervix.

ដែលគ្មានអ្នកដឹងថាមានអ្នកនេះ ឬអ្នកនេះបានស្លាប់ទៅហើយ
ក្នុងក្រសែភ្នែកនៃមនុស្សដែលនៅរស់ ។ ដូច្នេះ ការដែលមានអ្នក
ដឹងថាមានអ្នកនេះ ដែលនៅរស់ក្នុងលោកនេះ ក៏ល្អដែរ ។

ដូច្នេះ ការដែលមានអ្នកដឹងថាមានអ្នកនេះ ដែលនៅរស់ក្នុង
លោកនេះ ក៏ល្អដែរ ។ ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍
ដល់អ្នកដទៃ ។ ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍
ដល់ខ្លួនឯង ។ ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍
ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង
និងអ្នកដទៃ ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍ដល់
ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ដែលអ្នកនេះ ធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍
ដល់

Menstruation

As mentioned earlier, one characteristic of puberty for girls is menstruation. Menstruation is an ongoing activity that continues once it begins at puberty, until a woman reaches menopause. Menopause is usually reached at 45-50 years of age. When menopause is reached a woman will stop maturing eggs in the ovaries and she will also stop menstruating.

The length of the menstrual cycle may vary normally from 23-31 days. But most cycles are about 28 days in length. The menstrual cycle is made up of three major parts. First, the extra layer of blood and tissue breaks down and passes out of the body through the vagina. This is called menstrual flow and it lasts anywhere from three to seven days. Second, an egg cell matures in the ovary and is expelled into the Fallopian tube. This is called ovulation and usually takes place during the middle of the menstrual cycle (approximately on day 13,14, or 15 of a 28 day cycle). The third part of the cycle is the gradual building up of the uterine lining. The extra layer of material builds up during the middle two weeks of the cycle. The extra layer is produced as a place for a fertilized egg cell to grow and develop. A fertilized egg cell is one that has joined with a sperm cell.

Usually the egg does not get fertilized. Then the extra layer of blood and tissue break down and pass out of the body through the vagina. The unfertilized egg breaks down and leaves the body the same way.

ដើម្បីបានដឹងច្បាស់ពីលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោត, យន្តការបោះឆ្នោតត្រូវតែមានការត្រួតពិនិត្យដោយគណៈកម្មការបោះឆ្នោតជាតិ ដែលមានតួនាទីរៀបចំការបោះឆ្នោត (សភា) ។ សភាជាតិនេះគឺជាស្ថាប័នតំណាងរាស្ត្រដែលមានសមាជិកចំនួន 61 នាក់ ដែលត្រូវបានជ្រើសតាំងតាមរយៈការបោះឆ្នោតជាប្រជាប្រិយ, ដោយមានអាណត្តិប្រាំឆ្នាំសម្រាប់រដ្ឋសភា។ ការអោយសមាជិករដ្ឋសភានេះគឺជាទូទៅត្រូវតែមានអាយុយ៉ាងតិច 45 ទៅ 50ឆ្នាំ ដែលមានការគាំទ្រពីប្រជាជនក្នុងតំបន់ដែលគាត់ឈរឈ្មោះ (ឧទាហរណ៍) ដើម្បីអោយបានជាប់ឆ្នោតជាសមាជិករដ្ឋសភា។ ល។

រយៈពេលនៃការបោះឆ្នោតរដ្ឋសភានេះ ត្រូវបានកំណត់ប្រហែលពី 23 ទៅ 31 ថ្ងៃ ។ ប៉ុន្តែជាធម្មតាគឺត្រូវចំនួន 28 ថ្ងៃ ។ ការបោះឆ្នោតរដ្ឋសភានេះគឺដើម្បីជ្រើសតាំងតំណាងរាស្ត្រ ។ ជាដំបូង, ប្រជាពលរដ្ឋនៅតាមតំបន់ផ្សេងៗត្រូវបានអញ្ជើញឱ្យទៅបោះឆ្នោតជ្រើសរើសយកតំណាងរាស្ត្រ ដែលនឹងធ្វើតំណាងឱ្យពួកគេនៅក្នុងរដ្ឋសភា។ ជាធម្មតា, ការបោះឆ្នោតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងរយៈពេលពី 3 ទៅ 7 ថ្ងៃ ។ ជាដំបូង, គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការបោះឆ្នោតត្រូវបានចែកចាយទៅកាន់ប្រជាជនតាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ ដើម្បីណែនាំពួកគេអំពីរបៀបបោះឆ្នោត (ប្រហែលជាមាន 13, 14 ឬ 15 ជំហាន ដែលត្រូវបានបញ្ចប់ក្នុងរយៈពេល 28 ថ្ងៃ)។ ជាធម្មតាមានបេក្ខជនប្រហែល 7 ទៅ 8 នាក់ ដែលឈរឈ្មោះសម្រាប់តំណែងនីមួយៗ ។ ជាធម្មតាមានបេក្ខជនប្រហែល 4 ទៅ 5 នាក់ ដែលត្រូវបានជ្រើសរើសតាមរយៈការបោះឆ្នោតជាប្រជាប្រិយ ។ ក្រោយមក ការបោះឆ្នោតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតដោយប្រើកុំព្យូទ័រ ដែលមានតម្លៃថោក ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រុមហ៊ុនមួយនៅក្នុងតំបន់ ។ ក្រោយមក ការបោះឆ្នោតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតដោយប្រើកុំព្យូទ័រ ដែលមានតម្លៃថោក ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រុមហ៊ុនមួយនៅក្នុងតំបន់ ។

ការបោះឆ្នោតនេះមានលក្ខណៈដូចគ្នា ។ ដូចជា ក្រោយមក ការបោះឆ្នោតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតដោយប្រើកុំព្យូទ័រ ដែលមានតម្លៃថោក ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រុមហ៊ុនមួយនៅក្នុងតំបន់ ។ ក្រោយមក ការបោះឆ្នោតនេះត្រូវបានធ្វើឡើងដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតដោយប្រើកុំព្យូទ័រ ដែលមានតម្លៃថោក ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រុមហ៊ុនមួយនៅក្នុងតំបន់ ។

Menstruation usually starts between the age of 10 and 14 years of age. But it can start earlier or later. For a while after menstruation begins, the length of time between cycles may vary. But after a while, a regular cycle sets in.

Sometimes the process of menstruation is interrupted. That means a woman will not have menstrual flow. Things that might interrupt the process of menstruation are illness, significant loss of weight, or pregnancy.

Pregnancy will interrupt the menstrual cycle for approximately nine months. In fact, it is the omission of the menstrual flow that may be the first clue to a pregnancy. If there is a possibility that a pregnancy has occured, a woman should go to a doctor for a pregnancy test. A doctor can determine if there is a pregnancy two weeks after the missed menstrual flow by taking a urine specimen.

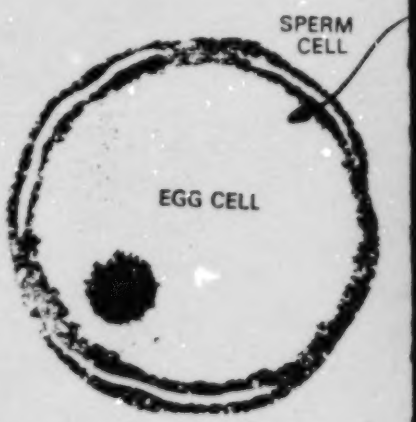
Conception

Conception is defined as the union of the ovum's genetic material with the sperm's genetic material. In order for conception to take place the sperm cells from the man must come in contact with the egg cell shortly after ovulation.

Once an ovum or egg cell is expelled from the ovary, it will accept a sperm cell for only a 12-24 hour period. Sperm cells will be active out of the male's body for a 48-72 hour period. Therefore, there is some element of timing that must be achieved in order for conception to take place.

A man will ejaculate millions of sperm during sexual intercourse into a woman's vagina. These sperm cells will become active by lashing their tails back and forth and begin the process of moving into the uterus, into the Fallopian tubes, towards the ovum.

Even though there are millions of sperm cells in the seminal fluid, only one sperm can enter the egg cell and combine with it. After a while, all the others become inactive. They are then absorbed by the surrounding body tissues.



The fertilized egg (union of egg cell and sperm cell) is called a zygote. The zygote has 46 chromosomes - 23 from the egg cell and 23 from the sperm cell. Chromosomes carry instructions that control how and what the baby will develop into.

ការពន្យល់អំពី ពីរ ឥរិយាបថ ដែលខ្ញុំគួរធ្វើ

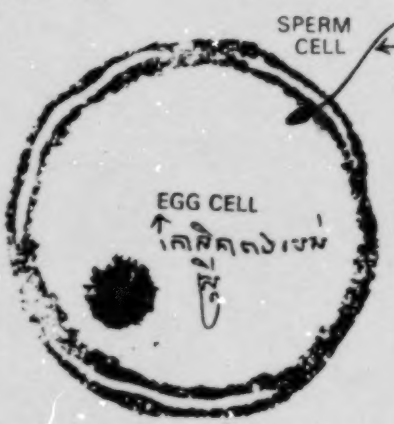
ការពន្យល់អំពីការ

ការពន្យល់អំពីការ គឺជាការដែលថា ដូចជា ការប្រែប្រួលនៃពងរបស់ស្ត្រីជារៀងរាល់ខែ និងមេជីវិតនៃបុរស។ គួរនិយាយ ដែលអោយដឹងពីការពន្យល់អំពីការ មេជីវិតនៃបុរសត្រូវបានរួមគ្នាជាមួយនឹងពងរបស់ស្ត្រី ដែលធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ ដែលត្រូវបានពន្យល់ពីខាងក្រោម។

ជារៀងរាល់ខែ គេមើលឃើញថា ពងមួយគ្រាប់ (ovary) ដែលមានប្រវែងប្រហែល ១ សង់ទីម៉ែត្រ ចេញពីស្រទាប់ក្រៅនៃស្ត្រី ហើយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងបំពង់ស្រាល (fallopian tube) ដែលមានប្រវែងប្រហែល ១០ សង់ទីម៉ែត្រ។ ពងនេះនឹងមានជីវិតរស់នៅបានតែ ២៤ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកមេជីវិតនឹងមានជីវិតរស់នៅបានប្រហែល ៤៨ ទៅ ៧២ ម៉ោង។ ដូចអ្នកដឹងហើយ ថាមេជីវិតនឹងពងមិនអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបានយូរទេ ដូច្នេះហើយ ទើបត្រូវការការពន្យល់អំពីការ។

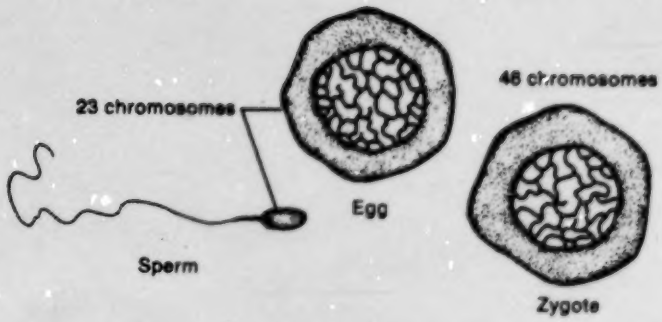
ដូច្នេះនឹងមានការពន្យល់ថា ការរួមភេទគួរតែធ្វើឡើងនៅពេលណា ដែលមានការជិតស្និទ្ធបំផុត រវាងមេជីវិតនិងពង។ ការរួមភេទនេះនឹងអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះបានតែនៅពេលដែលមានការជិតស្និទ្ធគ្នារវាងមេជីវិតនិងពងប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះហើយ ទើបត្រូវការពន្យល់ថា ការរួមភេទមិនអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះបានទេ ក្នុងពេលដែលមេជីវិតនិងពងមិនជិតស្និទ្ធគ្នា ដែលធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ។

ពោះបីជាមេជីវិតរស់នៅបានតែប៉ុន្មានម៉ោងប៉ុណ្ណោះក៏ដោយ ដោយសារតែការរួមភេទមួយដងអាចបញ្ចេញមេជីវិតរាប់លានក្នុងមួយដង ដូច្នេះហើយអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះបានយ៉ាងងាយស្រួល ដែលធ្វើឲ្យមានការជិតស្និទ្ធគ្នារវាងមេជីវិតនិងពង ដើម្បីបង្កើតជាមួយគ្នាបានយ៉ាងងាយស្រួល។



ការរួមភេទដែលធ្វើឲ្យមានការជិតស្និទ្ធគ្នារវាងមេជីវិតនិងពង ដែលហៅថា zygote (គេហៅដែលធ្វើឲ្យមានការជាប់គ្នារវាងមេជីវិតនិងពងថា zygote)។ zygote នេះមានចំនួនក្រូម៉ូសូមចំនួន ៤៦។ ចំនួន ២៣ គឺគេហៅថា និង ចំនួន ២៣ ទៀត

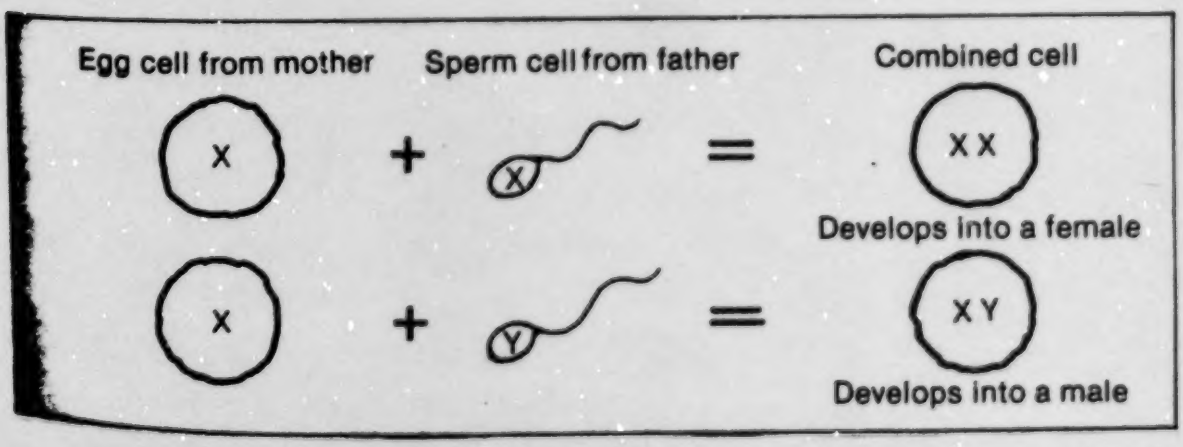
ពេលដែលគាត់នេះចេញពីពេលដែលមានជម្ងឺរបស់គាត់ ដែលគាត់ដឹងថាគាត់
ប្រាកដជាបង្កើតនៅលើផែនដីនេះ និងគាត់ទៅកន្លែងដែលមានសន្តិភាព
ជាងក្នុងស្រុកភ្លាម។

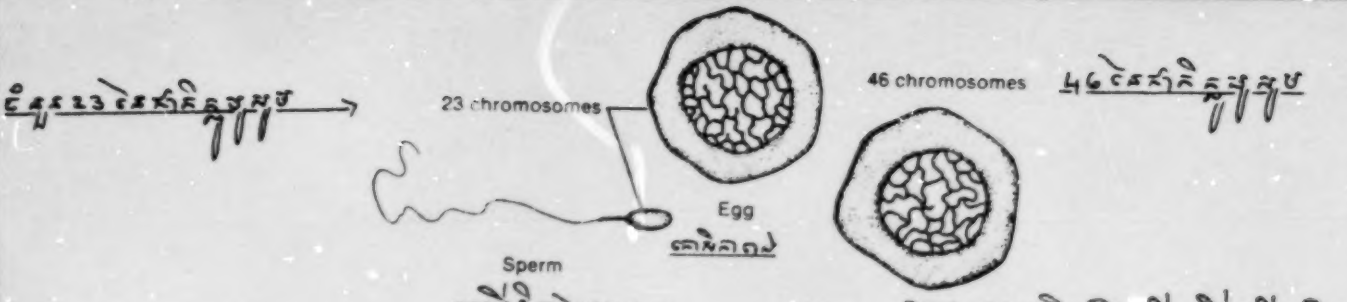


A sperm cell and an egg cell combine to form a zygote.

In each egg cell and in each sperm cell there is one chromosome called a sex chromosome. The combined cell (zygote) after fertilization has two sex chromosomes, one from the egg cell and one from the sperm cell. These two chromosomes determine whether a baby will be a male or female.

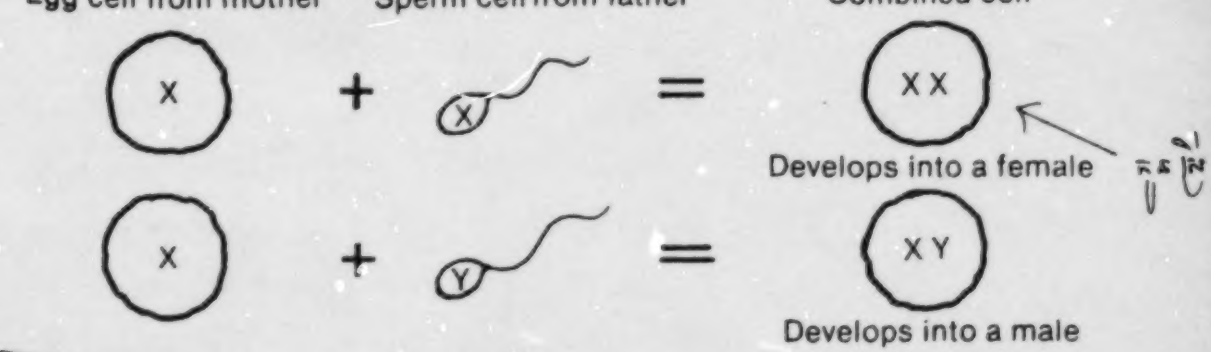
A woman's sex chromosome or ovum are all the same. They are X chromosomes. However, a man's produces half X chromosomes (like the woman) and half Y chromosomes. These chromosomes are carried by the sperm cells. When the egg and sperm cells combine they have one sex chromosome from each parent. An X always from the mother and either an X or Y from the father.





គោលគំនិតនៃការកើតភេទ

ការកើតភេទរបស់មនុស្សគឺអាស្រ័យលើការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងក្រូម៉ូសូមភេទ X និង Y ដែលមានក្នុងកោសិកាបន្តពូជរបស់ឪពុកម្តាយ។ ក្រូម៉ូសូមភេទ X និង Y ត្រូវបានគេហៅថា ក្រូម៉ូសូមភេទ (sex chromosome)។ ក្នុងកោសិកាបន្តពូជរបស់ស្ត្រីមានក្រូម៉ូសូមភេទ X ពីរ ដែលត្រូវបានសរសេរជា XX។ ចំណែកឯកោសិកាបន្តពូជរបស់បុរសមានក្រូម៉ូសូមភេទ X និង Y ដែលត្រូវបានសរសេរជា XY។ ដូច្នេះ ក្រូម៉ូសូមភេទ X ត្រូវបានបរិច្ចាគដោយម្តាយ ហើយក្រូម៉ូសូមភេទ Y ត្រូវបានបរិច្ចាគដោយឪពុក។ ដូច្នេះ ការកើតភេទរបស់កូនត្រូវបានកំណត់ដោយប្រភេទនៃក្រូម៉ូសូមភេទដែលបានបរិច្ចាគដោយឪពុក។ ប្រសិនបើកូនទទួលបានក្រូម៉ូសូមភេទ X ពីឪពុក នោះកូនរបស់ពួកគេនឹងក្លាយជាស្ត្រី ហើយប្រសិនបើកូនទទួលបានក្រូម៉ូសូមភេទ Y ពីឪពុក នោះកូនរបស់ពួកគេនឹងក្លាយជាបុរស។



It is for this reason that the man or father of the new child is responsible for determining the baby's sex. He has what is called the Y determining factor.

Fetal Development

The fertilized egg (zygote) begins to divide while it is in one of the Fallopian tubes. It becomes a pair of cells (daughter cell stage), then a cluster of four cells, then a cluster of eight, sixteen, and so on.

While this is happening, the group of cells is being moved through the Fallopian tube toward the uterus. Within a few days (about 7) the many celled zygote attaches itself to the lining of the uterus. When this happens, the developing mass of cells is called an embryo (the early stage of development of a new individual).

The embryo continues to grow and change. It remains in the uterus while these changes take place. About nine months after conception it will have become a fully developed human baby.

When conception takes place, the mother's egg cell and the father's sperm cell unite forming a single cell that is half of each parents. The genetic material that each parent offers the new individual is what that individual "inherits" from its parents. These are called the hereditary elements affecting the development of an individual. There are also envirionmental elements that affect the developing child. We will look at these elements closer in the lesson on birth defects.

A woman with a baby developing within her uterus is pregnant. Pregnancy really begins when the embryo becomes attached to the lining of the uterus.

After the embryo becomes attached to the uterus, the cells begin to change very quickly. Certain cells form a baglike sac. This is called the amniotic sac. It is filled with a water fluid. The developing baby lives and grows in this fluid sac until it is born.

Other cells of the embryo are used to attach the embryo to the uterus. This structure is called the placenta. The placenta is filled with blood vessels and it allows food and oxygen to pass to the developing baby from the mother's system. The placenta is attached to the baby by a cord. It is called the umbilical cord. Waste products from the developing baby pass back through the blood vessels of the placenta into the mother's body.

The chart below shows the changes that take place in the growth of an unborn baby from the time of fertilization until the time the baby is ready to be born.

Development of a Baby Before Birth

Time	Size (approximate)	Growth and change
1st day	1 cell, an almost invisible speck	Fertilization—egg cell and sperm cell combine.
7 days	Still a very tiny speck	Hollow ball of cells attaches to uterus.
4 weeks	Length: ¼ inch (0.6 centimeters)	Heart begins to beat.
2 months	Length: 1 inch (2.5 centimeters)	Arms, legs, brain, and body organs begin to form.
3 months	Length: 3 inches (7.5 centimeters) Weight: ½ ounce (15 grams)	Fingers, toes, and face features have developed. Begins to look like a human being.
4 months	Length: 6 inches (15 centimeters) Weight: 4 ounces (115 grams)	Bones form. Kicks and moves. Mother can feel movements.
5 months	Length: 10 inches (25 centimeters) Weight: 1 pound (0.5 kilograms)	Hair has formed. Can suck its thumb.
6 months	Length: 12 inches (30 centimeters) Weight: 1 ½ pounds (0.7 kilograms)	Eyes are open and can move. Can grasp things with hands.
7 months	Fetus continues to grow and gain weight.	Can live if born at this time, but must have medical help.
8 and 9 months	At birth, baby usually is from 18 to 22 inches (46 to 56 centimeters) long, and weighs from 6 to 8 pounds (2.5 to 3.6 kilograms).	Fat forms on body. Completes development. Baby is born.

Microfilmed From Best Available Copy

ដែលមានការលូតលាស់ និងការវិវត្តន៍ដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលនាំឱ្យកើតជាមនុស្ស ដែលមានរាងកាយ និងប្រព័ន្ធសរីរវិទ្យាដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលមានសមត្ថភាពក្នុងការគិត ការមានអារម្មណ៍ និងការមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមានតម្លៃ។

<u>ការកើតនៃជីវិត</u>

ការកើតនៃជីវិតចាប់ផ្តើមពីពេលដែលមានការបង្កកំណើតរវាងកោសិកាបន្តពូជរបស់បុរស និងស្ត្រី ដែលហៅថា កោសិកាស៊ីហ្គោត (zygote)។ កោសិកានេះមានក្រូម៉ូសូមពេញលេញ ដែលមានន័យថា វាមានក្រូម៉ូសូមទាំងអស់ ៤៦ ដែលបានមកពីឪពុក ២៣ និងម្តាយ ២៣។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានម៉ោងដំបូង បន្ទាប់ពីការបង្កកំណើត កោសិកាស៊ីហ្គោតនឹងចាប់ផ្តើមបែងចែកជាកោសិកាតូចៗជាច្រើន ដែលហៅថា បំណែកនៃការបែងចែក (cleavage)។ ដំណើរការនេះនាំឱ្យមានការបង្កើតបាល់ដែលមានកោសិកាច្រើន ដែលហៅថា ប្លាស្តូស៊ីស (blastocyst)។ ប្លាស្តូស៊ីសនេះនឹងបន្តលូតលាស់ និងបង្កើតជាជាលិកា និងសរីរាង្គផ្សេងៗនៃរាងកាយ។

ការបែងចែកកោសិកាក្នុងអំឡុងពេលនេះ ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយហ្សែន និងកត្តាបរិស្ថានជាច្រើន។ ការរំខានណាមួយក្នុងដំណើរការទាំងនេះអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាពិការភាពពីកំណើត ឬការរលូតកូន។

ដូច្នេះ ការយល់ដឹងអំពីដំណាក់កាលដំបូងបំផុតនៃជីវិត ជួយឱ្យយើងយល់ពីភាពស្មុគស្មាញ និងភាពអស្ចារ្យនៃការបង្កើតមនុស្ស។ ដំណើរការនេះមិនត្រឹមតែជាដំណើរការជីវសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាដំណើរការដែលមានអត្ថន័យជ្រៅជ្រះផងដែរ។

ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះមានសញ្ញាក្នុងសុបិនឃើញ: គឺជាការមានកូន ៣ឈ្មោះ
ឬ ទម្ងន់ច្រើនគីឡូ) ។ ការមានកូនភ្លោះ: គឺជាការចិត្តឈាមរំជើលរំជើបដែលធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ
ដើរលំបាកក្នុងសុបិន ។

បន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបានភ្ជាប់ពាក្យនឹងបុរស, គោលបំណងចាប់ផ្តើមដើម្បីរួមរស់ជាមួយគ្នា ។ ក្រោយពីគោលការណ៍ស្លាប់ ។ ពេលនេះហៅថាស្រទាប់ដុះកូន (amniotic sac) ។ វាត្រូវដុះឡើងនៅក្នុងទឹកដីជាទឹកភ្លោះ ។ ការក្លែកកាយរបស់ទារកដែលនៅក្នុងទឹកនេះហូរចេញពីកន្លែង ។

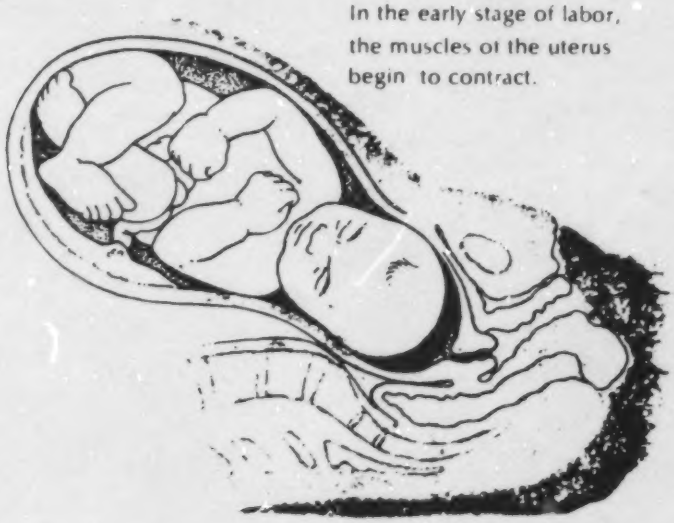
គោលបំណងរួមរស់ជាមួយគ្នាក្នុងសុបិនដើម្បីបានប្រែធ្វើដើម្បីភ្ជាប់ឲ្យទារកទៅនឹងក្នុងសុបិន ។ ទង្វើរបស់នេះ: គឺ ប្លាសង់តា (placenta) ។ ប្លាសង់តានេះជួយដល់ប្រយោជន៍ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់ទារកតាមរយៈខ្សែស្រឡាយ ដើម្បីផ្តល់ឲ្យការក្លែកកាយនៃទារកមានការរីកចម្រើន ។ ល ។ ប្លាសង់តានេះភ្ជាប់ពីក្នុងពោះម្តាយទៅក្នុងទារក ។ ទឹកសំណាប់ដែលការក្លែកកាយរបស់ទារកដើរចេញពីទារកទៅក្នុងប្លាសង់តានេះ ដើម្បីឲ្យទារកមានអាយុវែងឆ្ងាយ ។ ការភ្ជាប់នេះ: ជាការចាប់ផ្តើមនៃការមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីឲ្យការក្លែកកាយរបស់ទារកមានការរីកចម្រើន ។ ល ។

ការបកស្រាយរបស់ទារកក្នុងផ្ទៃពោះមានដូចខាងក្រោម:	
ពេលពោះ	ទំហំ (ការប្រៀបធៀប)
ខែទី ១	គោលពីរ, ដើមដូចជាពីរក្តាប់ដៃរួមគ្នា
ខែទី ២	ដៃជាពីរក្តាប់ ស្មើគ្នាដែរ
អាទិត្យទី ៤	ប្រវែង 1/4 in (0.6 cm)
២ ខែ	ប្រវែង 1 in (2.5 cm)
៣ ខែ	ប្រវែង 3 in (7.5 cm) ទំងន់ 1/2 oz
៤ ខែ	ប្រវែង 6 in (15 cm) ទម្ងន់ 4 oz (115 gm)
៥ ខែ	ប្រវែង 10 in (25 cm) ទម្ងន់ 1 ផោន (0.5 kg)
៦ ខែ	ប្រវែង 12 in 30 cm ទម្ងន់ 1½ lb (0.7 kg)
៧ ខែ	តំណែងក្លែកកាយ និង ដើម ទម្ងន់
ខែ ៨ ឬ ៩	ទារកថ្នមគឺពី 18 to 22 inch ឬ
	(46 ទៅ 56 cm) ទម្ងន់ 6 ទៅ 8 ផោន
	(2.5 ទៅ 3.5 kg)

ការពន្យល់
គោលពីរមានភ្លោះនិងមានកូនប្រុសពីរ
ពាក្យនៃគោលការណ៍ក្នុងសុបិន ឬ ស្ត្រី
ពោះ ដូច ពាក់ផ្តើម ដ ត្រង់
ដៃ, ជើង, ភ្នែ និងពាក្យ ដទៃ
ប្រាថ្នាចង់ដើរ និងភ្នែ មានន័យដើរឆ្ងាយ
ឆ្ងាយដើរឆ្ងាយ ទារក ដូ ដឹកនាំ
ដឹ: ឈាម ដូ ឈាមក្រហម ចាប់ដៃ
ក្បែរដៃចាប់ និង មាន ដឹកនាំ ដូចជាឲ្យ
មានន័យថា ដើរដឹកនាំ ពេលកើត, ដែលមានប្តីដូច
ការជាជាតិ ពាក្យ ត្រូវ ដូចជា:
ទារក ដឹង ពេល កើត

The Birth Process

A few weeks before birth, most babies are in a head down position in the lower part of the mother's abdomen.



In the early stage of labor, the muscles of the uterus begin to contract.

Microfilmed From Best Available Copy

Birth starts when the muscles in the uterus begin to contract (tighten). The muscles get hard and begin to squeeze and push against the baby. The work of the muscles pushing the baby out of the mother's body is called labor.

The first contractions are not very hard. They feel like muscle cramps or slight twinges in the lower part of the back. When the mother first feels them, they are usually about 20 minutes apart. Gradually, the contractions become stronger and closer together. Then the work of giving birth really begins.

The birth process or labor is divided into three stages. During the first stage of labor the cervix becomes wider. When the cervix is at its widest, the baby's head will be pushed through it into the birth canal (vagina).

During the second stage of labor, the contractions become stronger. The baby is pushed into the birth canal.

ដំណើរទៅមុខនៃកំណើត

ប៉ុន្តែនៅពេលក្មេងដែលកើតមកនោះ ក្បាលតូចជាងស្បូន ហើយក្បាលតូចនោះក៏ធ្លាក់ចូលក្នុងប្រហោងត្រគាកបានយ៉ាងងាយ។

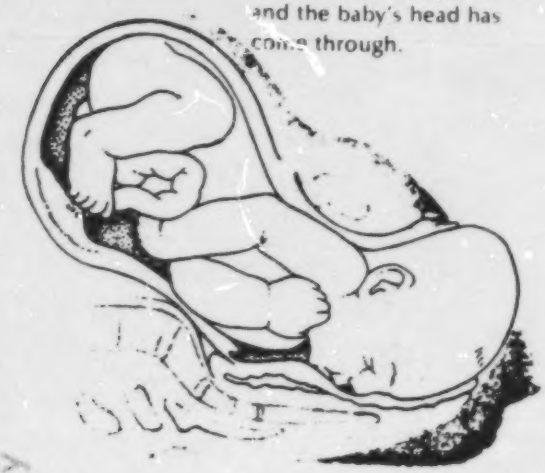
ក្នុងស្ថានភាពដែលបង្ហាញនេះ ពាក់កណ្តាលនៃក្បាលនៅក្នុងប្រហោងត្រគាក ពាក់កណ្តាលនៅខាងលើ។

ការចុះក្រោមរបស់ក្បាលនៅក្នុងប្រហោងត្រគាកនេះ ត្រូវបានគេហៅថា "ការលិចចុះ" ឬ "ការចុះក្រោម"។

ការចាប់ផ្តើមនៃការលិចចុះនេះ ជាធម្មតាកើតមានឡើងនៅពេលដែលទារកមានអាយុប្រហែល ២ សប្តាហ៍ មុនពេលសម្រាលកូន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកូនច្បង ការលិចចុះនេះជារឿយៗមិនកើតមានឡើយ រហូតដល់ពេលសម្រាលកូនចាប់ផ្តើម។ ដូច្នេះ ការលិចចុះនេះ ជាធម្មតាកើតមានឡើងនៅពេលដែលទារកមានអាយុប្រហែល ២ សប្តាហ៍ មុនពេលសម្រាលកូន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកូនច្បង ការលិចចុះនេះជារឿយៗមិនកើតមានឡើយ រហូតដល់ពេលសម្រាលកូនចាប់ផ្តើម។

ការសម្រាលកូននេះ ជាធម្មតាមានរយៈពេល ៣ ពេល។ ដែលនីមួយៗនៃការសម្រាលកូន គឺស្ថិតនៅលើសកម្មភាពនៃស្បូន។ ការសម្រាលកូននេះបានចាប់ផ្តើមដោយការកន្ត្រាក់ស្បូន ដែលធ្វើឱ្យក្បាលទារកចុះមកក្នុងប្រហោងត្រគាក ដែលធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងនូវសម្ពាធនៅលើប្រដាប់ភ្ញាស់ និងប្រដាប់ភ្ញាស់ក៏ចាប់ផ្តើមរីកធំឡើង។

ដែលនៅពេលនេះ ការកន្ត្រាក់ស្បូនបានចាប់ផ្តើមកើតឡើង។ ទារកត្រូវបានរុញច្រានចេញ



The cervix has stretched wide, and the baby's head has come through.

The walls of the vagina stretch as the contractions move the baby along. After a while, the head of the baby comes through the opening of the vagina.

Microfilmed From Best Available Copy

The baby continues to come out. The doctor will hold the baby and help it along as it leaves the mother's body.

The baby's head comes through the opening of the vagina.

The doctor clamps and ties the umbilical cord before it is cut.

The baby is born! But it is still connected to the mother by the umbilical cord. The doctor ties or clamps the umbilical cord and cuts it off near the baby's body. There are no nerves in the umbilical cord, so cutting it does not hurt the mother or baby. The place where the umbilical cord is attached to the baby's body is the navel, or belly button.

During the third stage of labor the uterus continues to contract for a while. These contractions push out the placenta (afterbirth) and the rest of the umbilical cord. Then

ក្មេងមានក្បាលតូចនិងស្មាតូច
ងាយនឹងចេញតាមទ្វារកំណើត

ក្បាលទារកចេញមកក្រៅតាមទ្វារ ↑
ប៉ែកដំបៅនៅលើភ្លៅ

ទារកនឹងបន្តដកដង្ហើមចេញចូលដដែល ។
ទើប្អូនអាចកាត់ខ្សែនាភិនោះ
ឲ្យចេញដាច់ពីខ្លួនបាន ។

ទារកនៅតែមិនទាន់ដកដង្ហើមចេញចូលនៅឡើយ
ទើប្អូនត្រូវជួយដកសំបកនៅលើមាត់
និងច្រមុះរបស់ទារកចេញ ។

ទារកដកដង្ហើមចេញចូលបានល្អ ។ ប្អូនត្រូវរក្សាទារកឲ្យកក់ក្តៅ
ដោយរុំក្នុងភួយ ឬក្រណាត់ស្អាតមួយ ។ ប្រសិនបើទារកមិនទាន់
ដកដង្ហើមចេញចូលបានល្អទេ ប្អូនត្រូវជួយដកសំបកនៅលើមាត់
និងច្រមុះរបស់ទារកចេញ ។ ប្រសិនបើនៅតែមិនទាន់ដកដង្ហើមចេញចូលបានល្អ
ប្អូនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ដឹកទារកទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពជាបន្ទាន់ ។

the contractions stop. Gradually, the uterus will return to its normal size.

Baby's position in a breech birth.

Most babies are born head first. But sometimes a baby takes a different position in the uterus. It comes into the birth canal and out of the mother's body with its buttocks or feet first. This is called a breech birth. A breech birth usually takes longer than a head-first birth. It may need more help from the doctor.

Sometimes a doctor may decide that a regular childbirth would be dangerous for the mother or the child. This may happen if the mother's hip bones are too narrow to let the baby come through. Then the doctor does an operation called a Caesarean section. A cut is made through the mother's abdomen into the uterus. The baby is lifted out. Then the opening in the mother's abdomen is closed.

បត្តាប់ងគតារគត្តែន់នេះ គឺ ឈប់ ។ បន្តងគតលើគ, ស្ត្រីគ គឺត្រូវប្រាប់
ឲ្យគេ ស្គាល់ គាត្តាងគីវែង ដូចគ្នា ដែរ ។

រូបភាពនៃការដេកត្តែង ដើម្បី ឆ្លើយ
ឆ្លុត

ការគាត្តែង ស្ត្រីគ្រូវ ដឹង ពីរ
ប្រការ ។ ទីមួយ ត្រូវ ដឹង
ថា គេ ដេកត្តែង ដូចម្តេច ។
ទីពីរ ត្រូវ ដឹង ថា ការ ដេកត្តែង
នេះ ឆ្លុត ឬ ឆ្លុត ដែរ ។ ការ ដេកត្តែង ដើម្បី
ឆ្លុត, គឺ ត្រូវ ការ ភាព ស្ងប់ ស្ងាត់ ។

ពេល ខ្លះ ត្រូវការ អាច ដឹង ថា ដេក ឆ្លុត ឬ ឆ្លុត ដោយ
អាច ឆាន ត្តែ ប៉ះ ដែរ ឆ្លុត ។ ហេតុ នេះ បណ្តាល ឆត
ឲ្យ ស្ត្រី គាត្តាង ត្តែ ឆ្លុត ដូច ពេល ដើម្បី ឲ្យ គ្នា ដេក ឆាន បាន ។
ដូច្នេះ ត្រូវការ ដឹង ពី ការ ដេក ដូច ម្តេច ដើម្បី ឲ្យ ការ ដេក
ឆ្លុត ។ ការ ដេក នេះ គឺ ដាច់ ពី ពេល ឆ្លុត ទាំង ស្រុង ។
ការ ដេក ត្រូវ ដើម ពេល ឆ្លុត ។ ដូច្នេះ ការ លើក ក្នុង ពេល ឆ្លុត គឺ
ត្រូវ ដឹង ដែរ ។

Birth Defects

Approximately three million babies are born in the United States each year. Most of them are strong, healthy, and perfectly formed. However 250,000 babies are born with a birth defect.

A birth defect is defined as any abnormality of body structure or function present at birth. One in 14 children come into this world with a significant mental or physical defect. That is 700 babies a day or an estimated seven percent of all live births.

Of course, some birth defects do not show up until the victim is of school age, in his twenties, or even later in life.

About 20 percent of known birth defects can be traced primarily to hereditary factors. Genetic traits in one or both parents cause a disease or abnormal condition in the child. Another 20 percent or so of birth defects are due to something in the environment of the baby that affects it while it is developing inside the mother. The majority of birth defects, however, are caused by the interaction of heriditary and environmental factors.

Birth defects are often categorized as follows:

1. Malformations present at birth. A body part may be missing, deformed, or duplicated. These are also called structural defects. Many of these problems may be corrected by special devices (leg braces, etc.), physical training, or surgery. Examples from this category would include: cleft lip and or cleft palate (inproper closure of the lip and/or roof of the mouth), spinal bifida (bones of the spinal column

កំណើនប្រជាជន

តាមស្ថិតិបឋមបង្ហាញថា ការតាក់តែងកសិដ្ឋានក្នុងឆ្នាំ ១៩៨៤ មានចំនួន ២៨០,០០០ គ្រួសារ ធៀបនឹងឆ្នាំ ១៩៨៣ ដែលមានចំនួន ២៦០,០០០ គ្រួសារ។ ដូច្នេះ ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ ចំនួនគ្រួសារកសិដ្ឋានបានកើនឡើង ២០,០០០ គ្រួសារ ឬ ៧% ។

ការកើនឡើងនៃចំនួនគ្រួសារកសិដ្ឋានក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ ៧% នេះ ធ្វើឱ្យយើងគិតថា ក្នុងរយៈពេល ១០ ឆ្នាំ ចំនួនគ្រួសារកសិដ្ឋានក៏នឹងកើនឡើងទ្វេដងដែរ។ ប៉ុន្តែ ការគិតបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ ព្រោះការកើនឡើងនៃចំនួនគ្រួសារកសិដ្ឋានមិនមានលក្ខណៈស្មើគ្នាពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំទេ។ ការកើនឡើងនេះមានកត្តាជាច្រើនដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការកើនឡើងនេះ ដូចជា៖

1. ចំនួនកូនកើតក្នុងមួយគ្រួសារ។ ជាធម្មតា គ្រួសារមានកូនច្រើន ការកើនឡើងនៃចំនួនគ្រួសារកសិដ្ឋានក៏ច្រើនដែរ ដោយសារតែកូនច្រើនជាកម្លាំងពលកម្មសម្រាប់ធ្វើស្រែចម្ការ។ ដូច្នេះ ឪពុកម្តាយតែងតែចង់បានកូនច្រើន ដើម្បីជួយធ្វើការងារនៅក្នុងស្រែចម្ការ។ ប៉ុន្តែ ការចង់បានកូនច្រើនរបស់ឪពុកម្តាយនេះ ក៏ត្រូវអាស្រ័យទៅលើកត្តាមួយចំនួនទៀត ដូចជា ការចំណាយក្នុងការចិញ្ចឹមកូន ការអប់រំ ការព្យាបាលជំងឺ ការលេងកីឡា ការកម្សាន្ត ។ល។

fail to enclose the spinal cords), hydrocephalus (swelling of the head), etc.

2. Inborn errors of metabolism. Abnormal body chemistry leads to the inability to produce a needed enzyme, or to carry on essential chemical processes. This may result in mental retardation, disease or severe malfunction of organs, or even death. Examples from this category include: cystic fibrosis (affects the glands that produce mucus and sweat), muscular dystrophy (results in weakening muscles and progressive disability), Phenylketonuria (abbreviated PKU, the inability to digest the protien found in milk - if undiagnosed-results in mental retardation), etc.
3. Blood diseases. Faulty body chemistry can be the result of missing or malfunctioning blood components. For example: sickle cell anemia causes painful swellings to the afflicted child, as well as, sometimes causing mental retardation. Hemophilia results from the lack of a blood clotting factor, so even minor cuts produce life-threatening bleeding.
4. Chromosomal abnormalities. All normal human cells, except the reproductive cells, contain 46 chromosomes. At conception each parent provides one reproductive cell with 23 chromosomes to create a new life. Chromosomal abnormalities can occur from a "bad" gene inherited from one or both parents. Down's syndrome, formerly called mongolism is an example of this.
5. Perinatal high-risk conditions. Very low birth weight (less than 4 pounds, 6 ounces) is associated with a higher death rate because of problems in breathing, heart function, di-

2. <u>កំហុសពីកំណើតដែលបង្កឡើងដោយហ្សែន</u> : ដំណើរដែលអាចគ្រប់គ្រងបានតាមរយៈការប្តូរតំណែងនៃឆ្អឹងក្រចកដែលមានជាប់ពីកំណើត ឬ បើពេលក្រោយនៃពេញវ័យក្តី ដែលមានសារៈសំខាន់ ដូចជា ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត (ក្រពេញដែលមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការ) , ការដាច់ដើមដង្កូវ ឬ ខួរឆ្អឹងបង្ការ ឬ ការប្តូរឆ្អឹងខួរឆ្អឹង ឬ ការប្តូរឆ្អឹងខ្នង ។ ក្នុង ពេលនេះមានបញ្ហាកង្វល់ជាច្រើនដែរ : Cystic fibrosis (ដែលធ្វើឲ្យក្រពេញបង្កើតនូវទឹករំអិលក្នុងសួតច្រើនជាងធម្មតា) , ការដាច់ដើមដង្កូវ (ការដែលក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតមានទំហំតូចជាងធម្មតា ដែលអាចនាំឲ្យមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេក) Phenylketonuria PKU មានការលំបាកក្នុងការកែច្នៃជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម : (អាហារដែលក្រីក្រខាងប្រូតេអ៊ីន ឬ ការប្តូរឆ្អឹងខ្នង) ។ ដើម្បីពិនិត្យរកឲ្យឃើញនូវកង្វល់ទាំងនេះ ត្រូវការការធ្វើតេស្តឈាមពិសេសតាមរយៈការចាក់ម្ជុលយកឈាមតូចមួយ ។ល។

3. <u>ជំងឺឈាម</u> : ដំណើរដែលអាចគ្រប់គ្រងបានតាមរយៈការប្តូរឈាមជាប់ពីមាតាបិតាមួយ ឬ ទាំងពីរនាក់ : ការប្តូរឈាមទាំងមូល ឬ ការប្តូរផ្នែកមួយនៃឈាម (Blood Components) ។ ឧទាហរណ៍ : ជាតិសាលីស៊ីមីក Sickle Cell anemia បញ្ហាកង្វល់ដែលមានជាប់ពីកំណើត ដែលបណ្តាលមកពីការខ្វះជាតិដែក, ជំងឺឈាមដែលមានការលំបាកក្នុងការកកឈាម, ពេលខ្លះបញ្ហាកង្វល់ដែលមានជាប់ពីកំណើតមួយចំនួនដែលមានដូចជាការប្តូរឆ្អឹងខ្នង ។

4. <u>ភាពខុសប្លែកនៃចំនួនក្រូម៉ូសូម</u> : ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការបាត់បង់ក្នុងអង្គធាតុពីរទាំងអស់, ដែលជាលទ្ធផលនៃការបាត់បង់ក្រូម៉ូសូមមួយគូ, ដែលមានចំនួន 46 ក្រូម៉ូសូម ។ ដោយសារការបាត់បង់ដែលបានពន្យល់នេះ ដែលធ្វើឲ្យក្រុមគ្រួសារមានកូនដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ។ ក្នុងករណីនេះ ក្រូម៉ូសូមគូទី 21 ដែលមានចំនួន 23 ក្រូម៉ូសូមដែលមានចំនួនបីដង ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ។ ក្រូម៉ូសូមចំនួនបីដងនេះ ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា "ក្រូម៉ូសូមបន្ថែម" ដែលបង្កឲ្យមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ។ Down's syndrome ដែលជួនកាលត្រូវបានហៅថា mongolism ។

5. <u>Perinatal high-risk Conditions.</u>

ការកើតមានទម្ងន់ទាបពេក (តិចជាងទម្ងន់ដែលគួរតែមានពេលកើត) នេះគឺជាបញ្ហាដ៏ធំមួយដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកត្តាហានិភ័យ, ដែលមានន័យថា ដើម្បីការពារនូវ

gestion, etc. These difficulties can lead to long-term physical and mental disabilities and require prompt medical care.

To safeguard both mother and fetus, it is important to maintain good health during pregnancy. This involves sound eating practices and regular visits to the doctor.

When a woman seeks medical care as soon as she thinks she is pregnant, the doctor can guide her through the pregnancy. This is called prenatal care. Prenatal care is very important in the prevention of birth defects.

In addition to prenatal care, genetic counseling is sometimes an assistance in reducing some forms of birth defects. Genetic counseling is available for couples who suspect that their future children may have a chance of inheriting a disorder. One or both parents may know if birth defects are present in their family history. The genetic counselor will evaluate the medical histories of the couple and then make an attempt to determine the odds of having a child with a specific hereditary defect.

Premarital Pregnancies

For many women who are married and secure in their future, pregnancy is an event to be celebrated. For many teenaged women, it is the biggest emotional crisis they have had.

There has been an increase in teenage pregnancies in the past 10 years. The sexual decisions that teenaged men and women make leading up to possible unwanted pregnancies need to be discussed. In fact, it is helpful to examine why these decisions are not more carefully considered.

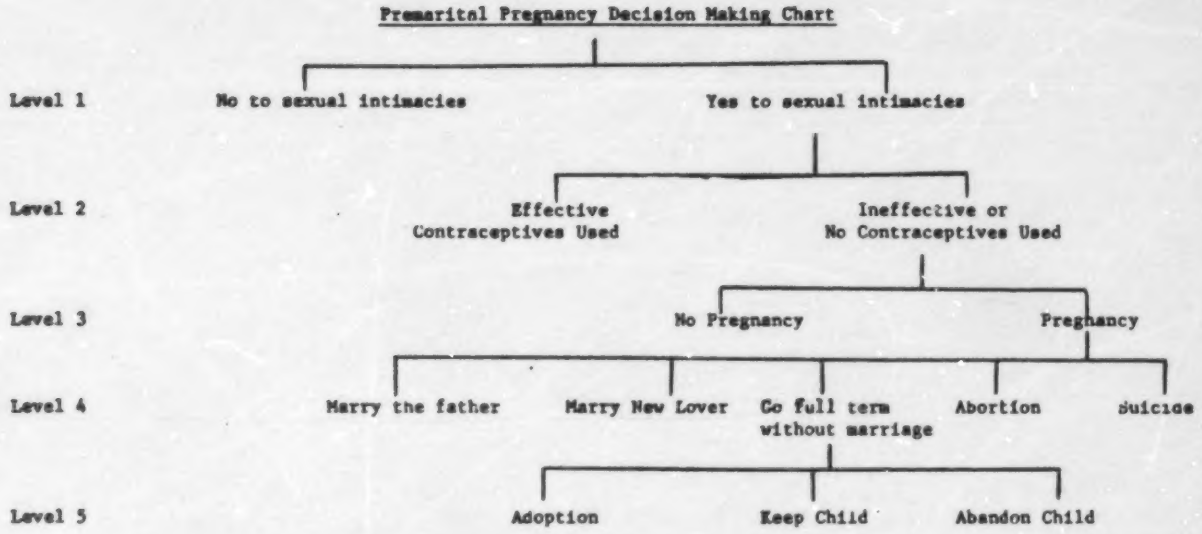
Even though we seem to live at a time when sex is very visible in movies, televison, books, and magazines, our own sexuality is still not something that is easy for us to discuss. We are reluctant to express our feelings and ideas on the subject. The intimate thoughts we have are usually not shared with those individuals we seem willing to share physical intimacies (to engage in sexual activities). This certainly seems a contradiction. But it is part of the problem that must be understood.

The chart on the following page attempts to clarify the decisions that could be made as they take place in the area of premarital pregnancies. It does not take into account the emotions that go into each decision. However, this decision seems to become more difficult for the individuals involved if they work their way through the entire chart.

ការកំណត់ដែនការងារដ៏ច្បាស់លាស់

ដើម្បីឲ្យការងារដែលថ្មីមកដល់ត្រូវបានធ្វើយ៉ាងល្អ ដំបូងត្រូវដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីឲ្យការងារនោះសម្រេចបានតាមគោលដៅដែលបានកំណត់ ។ ដើម្បីឲ្យដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ដំបូងត្រូវដឹងពីការងារដែលត្រូវធ្វើ ។ ដំបូងត្រូវដឹងពីការងារដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីឲ្យដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ។ ដើម្បីឲ្យដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ដំបូងត្រូវដឹងពីការងារដែលត្រូវធ្វើ ។

ការងារដែលត្រូវធ្វើ ដំបូងត្រូវដឹងពីការងារដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីឲ្យដឹងពីអ្វី



A. If the decision at Level 1 is no to sexual intimacies then there are no other decisions to be made about premarital pregnancies. If the couple decides to have sexual intimacies then they move on to the next level on the chart.

B. Often the Level 2 decisions are not consciously thought of but they still are made. If the couple selects to use effective contraceptives they do not have to worry about a premarital pregnancy. Effective means that they do not allow a pregnancy. However, if they do not use a contraceptive, do not think about using a contraceptive, or use one that does not work properly, the possibility of a pregnancy exists.

C. Not everytime a couple has sexual activity is a pregnancy going to take place. But a pregnancy could happen anytime one or both of the partners does not use a contraceptive.

D. Level 4 on the chart involves decisions that both the man and the woman will take a part in.

E. If the woman decides to go full term with the baby without getting married, her options are mentioned.

Microfilmed From
Best Available Copy

A. ដើម្បីសម្គាល់ពីដំណាក់កាលទី ១ នេះ ចាំបាច់ត្រូវមានសត្វតំណាងឱ្យ ឬរូបភាព ដែលបង្ហាញពីការសម្រាលកូនដោយប្រើប្រាស់ការវះកាត់ ។ ដើម្បីធ្វើការ ពន្យល់ ត្រូវប្រាប់ពីហានិភ័យដែលអាចកើតមានក្នុងការសម្រាលកូនដោយប្រើប្រាស់ការវះកាត់ ។

B. ចំពោះដំណាក់កាលទី ២ នេះ ការយល់ដឹងពីបញ្ហាទាំងឡាយដែលអាចកើតមាន ដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើស ដើម្បីឱ្យការសម្រាលកូនដោយប្រើប្រាស់ការវះកាត់ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយសុវត្ថិភាព ។ ការស្នើសុំរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដើម្បីឱ្យធ្វើការវះកាត់ ។ ពេលដែលមិនមានការជ្រើសរើស ដើម្បីធ្វើការវះកាត់ ត្រូវប្រាប់ពីហានិភ័យដែលអាចកើតមាន ដូចជាការឈឺចាប់ ការឆ្លងមេរោគ ការហូរឈាម ការខូចខាតដល់សរីរាង្គជិតខាង ការមានផ្ទៃពោះក្រោយ ការមានផ្ទៃពោះក្រៅស្បូន ការរលូតកូន ការសម្រាលកូនមិនរលូត ការមានកូនមិនគ្រប់ខែ ការមានកូនមានបញ្ហាសុខភាព ការស្លាប់ ។

C. ដើម្បីជាការត្រៀមខ្លួនក្នុងការសម្រាលកូនដោយប្រើប្រាស់ការវះកាត់ ត្រូវមានការយល់ដឹងពីការជ្រើសរើស ការមានផ្ទៃពោះ ការចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាលកូន ការហូរឈាមក្រៅពីការសម្រាលកូន ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ ។

D. ដំណាក់កាលទី ៤ ដើម្បីសម្គាល់ពីការឆ្លងមេរោគ ត្រូវមានការយល់ដឹងពីការឆ្លងមេរោគ ការព្យាបាល និងការការពារ ដើម្បីកុំឱ្យមានការឆ្លងមេរោគ ។

E. ដើម្បីធ្វើការ ពន្យល់ ពីដំណាក់កាលទី ៥ នេះ ត្រូវមានការយល់ដឹងពីការសម្រាលកូន ដោយប្រើប្រាស់ការវះកាត់ ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ ។

Sexual Variations

There are a number of ways of expressing human sexuality. In the past, our society drew a clear-cut line between normal and abnormal sexual expression. Today, that line is not as easy to draw. Each culture and subculture may have a different idea of what normal sexual behavior is.

It is important to realize that the sexual lives of men and women contain many types of behaviors and activities and there is no one single correct or "normal" activity. One must be cautious in "labeling" others as deviant simply because we do not happen to agree with their choice of sexual expression.

Healthy sexuality, according to many experts, is motivated by feelings of affection and tenderness. Each person has positive feelings about the other. Each person is capable and willing to give and receive pleasure. Both people in the relationship are consenting to the relationship.

In an unhealthy relationship, sex is often a way of releasing anxiety, anger, and hostility. Sometimes, the relationship may involve pain or injury. The purpose of unhealthy sexual behavior is not love or expression of love. Instead, it may exploit, violate, or damage another person.

A few of the forms of sexual variance are described below.

1. Sadism - the sadist achieves sexual pleasure by inflicting pain (physical or mental) on the partner during a sexual relationship. The pain itself is a source of gratification.

ការប្រែប្រួលនៃការសេពកាមសេពសួន Sexual Variations

គេមានមតិយោបល់ផ្សេងៗជាច្រើនអំពីការសេពកាមសេពសួន ដែលជាប្រធានបទដែលមនុស្សជាច្រើនចង់ដឹងចង់ឮ។ ដោយសារតែមនុស្សភាគច្រើនមានការភ័យខ្លាចនិងការមិនយល់ច្បាស់ចំពោះការសេពកាមសេពសួន។ ដូចជាការ៖ ការសេពកាមសេពសួនគឺជាការធ្វើបាបដល់ស្ត្រី ការសេពកាមសេពសួនគឺជាការបង្ហាញពីភាពមិនធម្មតារបស់បុរស ការសេពកាមសេពសួនគឺជាការបង្ហាញពីភាពមិនធម្មតារបស់ស្ត្រី ការសេពកាមសេពសួនគឺជាការបង្ហាញពីភាពមិនធម្មតារបស់ទាំងបុរសនិង

2. Masochism - this is the mirror image of sadism. This person achieves sexual pleasure from being hurt (physical or mental).
3. Exhibitionism - the exhibitionist receives sexual pleasure by exposing his genitals to unwilling persons. This individual usually exhibits himself to children.
4. Voyeurism - sometimes referred to as a "peeping Tom". This person derives sexual pleasure from secretly observing a nude or undressing body. The voyeur may peer through windows.
5. Fetishism - this refers to being sexually aroused by objects such as articles of clothing. For these people, the fetish becomes a necessary ingredient for sexual response.
6. Transvestism - often called cross-dressing. The individual receives sexual pleasure from wearing the clothes of the opposite sex.
7. Transsexualism - a person who believes he has been born into the wrong body. The individual believes they are emotionally the opposite sex from what they are biologically (physically). Therefore, these individuals will seek surgery to change themselves biologically. The surgery is incomplete, however, legally the person has made a transformation sexually.

(1) ពួក Sadism - ពួកនេះ: ស៊ីរេជ គោសបំណងចង់ដែនការរួមភេទ
ដោយ ប្រើ ហានការឈឺចាប់ ទៅលើដៃគូរ ឬ ខ្លួនឯង ដើម្បី
ទៅឆ្ពោះទៅរក ការសម្រេច ។ ការឈឺចាប់នេះ:
ដើរតាមក្បួនដែលនេះ ដោយការប្រើប្រាស់ ពួកនេះ ។

(2) ពួក Masochism - នេះគឺជាការកែតម្រូវនៃរបៀបនៃពួក Sadism
ពួកនេះ: ត្រូវស៊ីរេជ ការរួមភេទដោយ ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ការឈឺចាប់ (ដើរតាមក្បួន
ដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ) ។

(3) ពួក Exhibitionism: ពួកនេះ: ចង់ឲ្យមនុស្សគេឃើញ ការរួមភេទ
ដោយ ដើរតាមក្បួនដែលបានពិពណ៌នាខាងលើ ដើម្បីឲ្យអ្នកមើលចង់ ដើម្បី
បុគ្គលពួកនេះ ដើម្បីឲ្យគេឃើញ ។

(4) ពួក Voyeurism. ពេលខ្លះ: ហៅថាជាមនុស្ស ពួក "Peeping Tom"
ពួកនេះ: ពេញចិត្ត ការសម្រេច ដែលមានការមើលឃើញ ដោយការ
ដែលមានការមើលឃើញ ដោយការមើលឃើញ ដោយការមើលឃើញ
ដែលមានការមើលឃើញ ។

(5) ពួក Felishism - ពួកនេះ: ចូលចិត្តប្រើប្រាស់ ឲ្យមានការរួមភេទ
ជាមួយ រូប ឬ ឧបករណ៍, ដើម្បីសម្រេច, ដែលប្រើប្រាស់ ពួកនេះ: ដើម្បីមានប្រយោជន៍
អំណាច ដែលប្រើប្រាស់ ជាមួយ ការរួមភេទ ។

(6) ពួក Transvestism: ជាទូទៅ ហៅថា ការស្លៀក ដែលស្លៀកបំពាក់ ។
បុគ្គលនៃបែបនេះ: ចង់ប្រាស់ ដែលការរួម ដោយ ដើម្បី ការស្លៀក
ពាក់ ដែលស្លៀកបំពាក់ របស់ប្តីឬប្រពន្ធ ។

(7) ពួក Transsexualism: ពួកនេះ: ដើម្បី ទៅក្លាយជាស្ត្រី
ដោយ ការវះកាត់ ដើម្បីស្ត្រី ។ តែយ៉ាងណា, បុគ្គលនេះ: មិនត្រូវការ ការ
ដោយការវះកាត់ ដើម្បីប្តូរ ។ នេះគឺជា ការកែប្រែ ដែលត្រូវការ
ដើម្បីដើរតាម ការប្តូរនេះ ។

Sexually transmitted diseases (STD's) include a number of infectious diseases. These diseases are usually spread by direct intimate contact with a person who has the disease.

At least 2000 teenagers are infected with a sexually transmitted disease every day. One-half of all STD cases in the United States are among people of fifteen to twenty-four years of age. It is estimated that one out of ten people in this age group become infected with a sexually transmitted disease each year. STD's are the most frequently reported infectious diseases today.

Unlike most other infectious diseases, STD's still carry a social stigma (people do not like to say that they have such a disease) and people have a general lack of understanding about these diseases. This lack of understanding means people do not know how these diseases run their course. In addition, the stigma usually prevents people from getting treatment. Not getting treatment makes it very difficult to control or hopefully eliminate these kinds of diseases.

We will look at two of the sexually transmitted diseases. Syphilis and gonorrhea will be described.

Syphilis - is a deadly disease. Although it is not as common as gonorrhea, it is more complex.

For example, it may take as long as twenty years to run its course. It is divided into three stages.

Stage 1: Early Syphilis

Primary phase: Ten to forty days after intimate contact with an infected person a chancre appears at the point of sexual contact. A chancre is a large painless open sore. The chancre is usually noticeable on the males penis but in a female may not be as visible. The chancre will remain for three to five weeks. During this time a person is very infectious, that is, he or she can spread the disease to other noninfected persons.

Secondary phase: Anywhere from a few weeks to six months after the appearance of the chancre, a rash appears somewhere else on the body. The rash can last from three to six months. During this time the disease is very infectious. Early syphilis is the best time to treat the disease because permanent damage to vital organs is minimal. However, if the disease is not properly treated the second stage of syphilis follows.

Stage 2: Latent Syphilis

All signs or symptoms disappear. The disease seems hidden, but it is not gone. The diseases are invading organs that may include the brain or heart. The disease is not very infectious during this stage with the exception of a preg-

ការសេពសេវាផ្លូវភេទដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ Sexually Transmitted Diseases

ការសេពសេវាផ្លូវភេទដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ STD's គឺបានបង្កបញ្ហាយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ប្រជាជនជាច្រើនលាននាក់ នៅទូទាំងពិភពលោក។ ជំងឺនេះគឺជាឬសគល់នៃការឈឺចាប់ យ៉ាងខ្លាំងក្លា ដល់ប្រជាជនជាច្រើនលាននាក់ ដែលមានជំងឺនេះ។

នៅឆ្នាំ ២០០០ ការសិក្សាមួយបានបង្ហាញថា ប្រជាជនអាមេរិកជាង ១ លាននាក់ បានឆ្លងជំងឺនេះ ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ។ ជំងឺនេះបានបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ ដល់ប្រជាជនជាច្រើនលាននាក់ ដែលមានជំងឺនេះ ក្នុងរយៈពេលមួយជីវិត។ ការសិក្សាមួយទៀត បានបង្ហាញថា ប្រជាជនអាមេរិកជាង ២ លាននាក់ ក្នុងមួយឆ្នាំ បានឆ្លងជំងឺ STD's។ ជំងឺនេះគឺជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ។

ជាទូទៅ ប្រជាជនភាគច្រើនដឹងថា STD's គឺជាជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ ដែលអាចឆ្លងបានតាមរយៈការសេពសេវាផ្លូវភេទ។ ប៉ុន្តែមានមនុស្សតិចតួចណាស់ ដែលដឹងថា ជំងឺនេះអាចឆ្លងបានតាមរយៈការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា។ ការឆ្លងតាមរយៈការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា គឺជាមធ្យោបាយមួយដ៏ងាយស្រួល ដែលមេរោគអាចឆ្លងបានយ៉ាងលឿន។ ការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា ជាទូទៅគឺជាការប្រព្រឹត្តិដែលធ្វើឡើងដោយ អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ដែលចាក់គ្រឿងញៀនតាមសរសៃឈាម។ ការប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ថ្នាំរួមគ្នា គឺជាមធ្យោបាយដ៏ងាយស្រួលមួយ ដែលមេរោគអាចឆ្លងបានយ៉ាងលឿន ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។

ជំងឺដែលបង្កឡើងដោយមេរោគ ដែលអាចឆ្លងបានតាមរយៈការសេពសេវាផ្លូវភេទ ដែលខ្ញុំនឹងនិយាយដល់ក្នុងសៀវភៅនេះ គឺជាជំងឺ syphilis និង gonorrhea ដែលមានន័យដូចគ្នាថា ប្រមេះ។

Syphilis : ជាតិស្វាយ គឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។ គេបែងចែកដូចគ្នា
ដែរជាតិប្រភេទ : ស្រាលៗ , គឺវាមានធ្ងន់ធ្ងរ ។

រុយមាន : វាអាចមានរយៈពេលរហូតដល់ ២០ ឆ្នាំ ។ គេអាចដឹងពី
រយៈពេលដែលវាមាន ។

ដំណាក់កាលទី ១ នៃជំងឺជាតិស្វាយ - ការកើតមានជំងឺនៃជាតិស្វាយ

ជំងឺជាតិស្វាយ : ជាប់ដៃដែលមានរបួសតូចមួយ ក្លាយជាស្នាមរបួស
ដែលមិនឈឺ ។ គេសង្កេតឃើញថាវាជាស្នាមរបួសតូចមួយ (ដែលគេមិនដឹងថាមានរបួស
ដែលទាប) ប្រហែលជាមានរយៈពេលមួយខែ ។ ស្នាមរបួសនេះ ជាធម្មតា
គេមិនសូវកត់សំគាល់ប្រហែលជាមិនកោះ ឬរបួសដែលមិនឈឺ ។ ស្នាមរបួសនេះ
ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយសប្តាហ៍ ។ ជាស្នាមរបួសនេះ ជាធម្មតាមានតែមួយ
ប៉ុន្តែវាក៏អាចមានច្រើនដែរ ។

ជំងឺជាតិស្វាយដំណាក់កាលទី ២ : ក្រោយពីមានរយៈពេលប្រហែលជា ៤ ទៅ ៦ សប្តាហ៍
ក្រោយពីរបួសតូចមួយ ជាតិស្វាយ ក្លាយជាមានរបួសតូចៗ ច្រើន ។ ជាធម្មតា
ស្នាមរបួសនេះ ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។ ជាធម្មតាស្នាមរបួសនេះ
ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។ ជាធម្មតាស្នាមរបួសនេះ ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។

ដោយសារតែជំងឺនេះ គឺជាជំងឺដែលមានការឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាជំងឺ
ដែលគេ : ជាជាងជាតិ ដល់ ជាជាងជាតិ ដែលមានជាតិស្វាយ ។ ដោយសារ,
ជំងឺនេះ ប្រហែលជាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។ ជាធម្មតាស្នាមរបួសនេះ
ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។

ដំណាក់កាលទី ៣ នៃជំងឺជាតិស្វាយ : រយៈពេលស្នាមរបួស

ស្នាមរបួសនេះ ជាធម្មតាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។ ជំងឺនេះមានរយៈពេលតែមួយខែ
ប៉ុណ្ណោះ , គេនឹងមិនដឹងថាមានរបួសនេះទេ (ស្នាមរបួស) ។ ជំងឺនេះ គឺ
ប្រភេទមួយដែលមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ
ជំងឺនេះ គឺជាជំងឺដែលមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ
ប្រហែលជាមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ ប៉ុន្តែវាមានរយៈពេលតែមួយខែ ។

nant woman passing the infection to her unborn child. The disease can be diagnosed with a blood test.

Stage 3: Late Syphilis

The late stage of syphilis generally begins ten to twenty years after the beginning of latent syphilis. It is the most dangerous stage of the disease. The effects of the disease depend on which organ or organs the disease settled in. Death, crippling, or insanity is the end result.

The treatment for syphilis is usually penicillin, but other antibiotics may be used. The disease will not recur unless the individual contacts the disease again from an infected person.

Gonorrhea is more common than syphilis and it is a leading cause of permanent sterility for young men and women. Sterility means a person is unable to have children. If untreated, the infection spreads upward along the passageways of the genitals. The bacteria may also enter the bloodstream and cause a severe arthritis (inflammation of the joints). Gonorrhea is a potentially serious illness that could affect many parts of the body. It rarely causes death. It can be spread to the unborn child at birth, causing blindness. For that reason, special drops are placed in the baby's eyes to prevent this form of blindness.

The disease has a very short incubation period of three to five days. That means after contact with an infected person, it takes just that time for the disease to make its presence known. To understand the importance of getting prompt treatment, the chart below displays the disease as it runs its course in men and women.

Gonorrhea

Men	Women
2-5 days: Infection takes place in the urethra of the penis with sharp burning sensation when urinating. Usually accompanied by a milky substance that leaves the body from the penis.	2-5 days: Infection takes place in the vagina, not in the urinary system. Therefore, there is no burning sensation when urinating. Additionally, the milky substance that is noticeable for the man will probably go unnoticed for the woman.
If prompt treatment is not received, the infection spreads to the prostate gland and testicles, where it can produce sterility.	The disease spreads into the reproductive organs and produces sterility. The first symptoms a woman may sense on her own would be abdominal cramps.
If the infection is severe, men can also suffer arthritis.	Also causes arthritis.

It is important that a man indicates who he has had sex with so that the woman or women can receive treatment as soon as possible.

The treatment for gonorrhea is penicillin or other antibiotics. Reinfection is always possible if sexual contact occurs with an infected person.

Microfilmed From
Best Available Copy

Bibliography

Bartley, S. Howard and others. Life and Health. Del Mar, California: CRM Book, 1972.

Beck, Lester. Human Growth. New York: Harcourt, Brace and World, Inc., 1969.

Bucher, Charles. Health. Morristown, New Jersey: Silver Burdett Company, 1981.

Diehl, Harold and others. Health and Safety for You. New York: McGraw-Hill Company, 1980.

Gazda, George and others. Real Talk. United States: Humanics Limited, 1981.

McMullin, Rian and Bill Casey. Talk Sense to Yourself. Lakewood, Colorado: Counseling Research Institute, 1975.

Packer, Kenneth and Jeannine Bower. Let's Talk About Health. Fairfield, New Jersey: Cebco Standard Publishing, 1980.

Pollock, Marion B. and others. Health, A Way of Life. Glenview, California: Scott, Foresman and Company, 1979.

Renshaw, Domeena and others. Current Health 2: "Understanding Birth Defects". Curriculum Innovations, 1982. pp. 3-11.

Birth Defects: The Tragedy and the Hope. White Plains, New York The National Foundation March of Dimes, 1975.